

# **Friends-programmet som förebyggande program för att minska ångest hos barn i skolåldern**

En litteraturstudie

Laura Kuusinen & Yasmine Nuorivaara

Förnamn Efternamn

Examensarbete

Det sociala området

2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	16861, 16502
Författare:	Laura Kuusinen, Yasmine Nuorivaara
Arbetets namn:	Friends-programmet som förebyggande program för att minska ångest hos barn i skolåldern
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Uppdragsgivare:	Stationens Barn rf. FRIENDS
<p>Sammandrag:</p> <p>Psykisk ohälsa tar sig uttryck redan i ung ålder och ungefär hälften av dem som lider av psykisk ohälsa i vuxenåldern har lidit av det redan före 14-årsåldern. Vårt arbete är ett beställningsarbete av Stationens barn rf. och vi skriver inom projektet Friends. Friends-programmet rekommenderas av världshälso organisationen (WHO) för sitt arbete att främja mental hälsa och minska uppkomst av ångest och depression. Programmet används med klienter i olika åldrar, allt från barn till unga vuxna. Då ångest är en av de vanligaste formerna av psykisk ohälsa fokuserar vårt arbete på ångest. Obehandlad ångest kan leda till kroniska problem och depression. Därför fokuserar vi även på förebyggande biten av Friends-programmet. Syftet med arbetet är att undersöka hur Friends-programmet i förebyggande syfte kan bidra till att minska ångestnivån hos barn i åldern 8-12 och även hurdan inverkan programmet har på ångestnivån. Då ämnet för arbetet är mycket utforskat gjorde vi en litteraturstudie för att få en översikt av ämnet. För studien använde vi 12 vetenskapliga artiklar som vi kvalitetsgranskat. Genom en innehållsanalys kunde vi hitta och kategorisera de största teman som kom fram i artiklarna och med vår teoretiska referensram kunde vi koppla ihop Friends-programmet med förebyggande arbete och empowerment. Resultaten visar att Friends-programmet har positiv inverkan på barns ångestnivå. Ångestnivån har minskat både hos barn med hög ångestnivå och hos barn med låg ångestnivå. Åldern har betydelse för hur länge barn kan upprätthålla programmets minskande effekter. Yngre barn har större nytta av programmet. Flickor är i större risk att lida av ångest och visar större minskning i ångestnivån än pojkar men flickor kunde inte upprätthålla effekterna lika länge som pojkar. Programmet visar även större effekt hos barn vars föräldrar aktivt deltar i programmet. Resultaten visar att en stor del av deltagarna i programmet använder metoder och färdigheter de lärt sig i sin vardag. Friends-programmet minskar risken att lida av ångestrelaterade problem och kan hindra dem att öka. Programmet kan förebygga ångeststörningar att uppstå senare i livet. Att ordna Friends-programmet i skolor är ett kostnadseffektivt sätt att sprida hälsofrämjande program. Fler barn får möjlighet till stöd i tidigt skede.</p>	
Nyckelord:	Stationens barn, Friends-programmet, barn, ångest, förebyggande arbete, empowerment
Sidantal:	57
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	13.12.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	16861, 16502
Author:	Laura Kuusinen, Yasmine Nuorivaara
Title:	The Friends-programme as a preventive program to decrease anxiety with school-aged children
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Commissioned by:	Aseman Lapset ry. FRIENDS
<p>Abstract:</p> <p>Mental health problems are visible already at a young age and about half of those adults with mental health problems have been suffering from it already before the age 14. Our work is an order from Aseman Lapset ry, and we're writing within the project Friends. The Friends-programme is recommended by the World Health Organisation WHO for it's work to promote mental health and decrease the appearance of anxiety and depression. The programme is used with clients from different ages, everything from children to young adults. We're focusing on anxiety in our work because anxiety is one of the most common mental health problems. Untreated anxiety can lead to chronical problems and depression and that's why we're also focusing on the preventive side of the Friends-programme. The purpose with our work is to research how the Friends-programme can with a preventive cause help to lessen anxiety for children in the age 8-12 and what kind of effect it has on anxiety. Because this subject has been examined a lot we decided to do a literature study to get an overview of the subject. For this study we used 12 different scientific articles that we have quality checked. We were able through a content analysis to find and categorise the biggest upcoming themes and bind the Friends-programme together with preventive work and empowerment through our theoretic frame of reference. The results show that the Friends-programme had a positive effect on childrens anxiety. The anxiety had lessened both with children with a lot of anxiety and children with little anxiety. The age has a meaning in how long the children are able to uphold the programmes decreasing effects. Younger children benefit more from the program. Girls have a bigger risk to suffer from anxiety and show more decreases of anxiety than boys, but they could not uphold the effects as long as boys. The program shows greater effects for children whose parents are active within the program. The results show that a big part of the participants use the methods and skills learnt in their everyday life. The Friends-programme decreases the risk to suffer from anxiety related problems and can prevent them from increasing. The programme can prevent anxiety disorders from arising later in life. Arranging tha Friends-programme in schools is a cost-effective way of spreading health promoting programmes. More children have the opportunity for support in an early stage.</p>	
Keywords:	Aseman Lapset, Friends-programme, children, anxiety, preventive work, empowerment
Number of pages:	57
Language:	Swedish
Date of acceptance:	13.12.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	16861, 16502
Tekijä:	Laura Kuusinen, Yasmine Nuorivaara
Työn nimi:	Friends-ohjelma ennaltaehkäisevänä ohjelmana kouluikäisten lasten ahdistuksen vähentämiseksi
Työn ohjaaja (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Toimeksiantaja:	Aseman Lapset ry. FRIENDS
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Mielenterveysongelmat ilmaantuvat jo nuorena iässä ja noin puolella joilla on mielenterveysongelmia aikuisiässä ovat kärsineet siitä jo ennen 14-ikävuotta. Opinnäytetyömme on tehty tilaustyönä Aseman Lapset ry:lle, osana Friends- ohjelman projektia. Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee Friends-ohjelmaa työstään edistää mielenterveyttä ja vähentää ahdistuksen ja masennuksen esiintymistä. Ohjelmaa käytetään eri ikäisten asiakkaiden kanssa, aina lapsista nuoriin aikuisiin. Ahdistus on yksi yleisimmistä mielenterveysongelmista, ja sen takia keskitymme siihen työssämme. Hoitamaton ahdistus voi johtaa kroonisiin ongelmiin ja masennukseen ja siksi keskitymme myös Friends-ohjelman ennaltaehkäisevään osaan. Työmme tarkoitus oli tutkia millaiset vaikutukset Friends-ohjelmalla on 8-12-vuotiaiden lasten ahdistukseen, sekä miten se voi ennaltaehkäisevänä ohjelmana vähentää lasten ahdistusta. Koska työmme aiheesta on tutkittu paljon päätimme tehdä kirjallisuuskatsauksen saadaksemme kokonaisvaltaisen kuvan aiheesta. Katsaukseen käytimme kahtatoista tieteellistä artikkelia jotka olemme laaturkasteineet. Sisältöanalyysin kautta löysimme ja kategorisoimme suurimmat teemat jotka tulivat esille artikkeleissa, ja teoreettisen viitekehiksemme avulla pystyimme yhdistämään Friends-ohjelman ennaltaehkäisevän työn ja voimaantumisen kanssa. Tulosten mukaan Friends-ohjelmalla on positiivinen vaikutus lasten ahdistukseen. Ahdistus lieventyi sekä lapsilla, joilla oli paljon ahdistusta, että lapsilla joilla oli vain vähän ahdistusta. Lapsen iällä on merkitystä kuinka kauan lapsi voi ylläpitää ohjelman lieventäviä vaikutuksia. Ohjelmasta oli enemmän hyötyä nuoremmille lapsille. Tyttöillä on suurempi riski kärsiä ahdistuksesta ja ahdistus lieventyi enemmän heillä mutta pojat pystyivät ylläpitämään tuloksia pidempään. Ohjelmalla oli suuremmat vaikutukset lapsiin joiden vanhemmat olivat aktiivisesti osallistuneet ohjelmaan. Tuloksien mukaan suuri osa osallistujista ohjelmaan käyttivät opittuja taitoja jokapäiväisessä elämässään. Friends-ohjelma vähentää riskiä kärsiä ahdistukseen liittyvistä ongelmista ja ehkäisee niiden ilmestymistä. Ohjelma voi ennaltaehkäistä ahdistuksen ilmaantumista myöhemmin elämässä. Friends-ohjelman järjestäminen kouluissa on kustannustehokas tapa levittää terveyttä edistävää ohjelmaa ja suuremmalla osalla lapsista olisi mahdollisuus tukeen varhaisessa vaiheessa.</p>	
Avainsanat:	Aseman Lapset, Friends-ohjelma, lapset, ahdistus, ennaltaehkäisevä työ, voimaantuminen
Sivumäärä:	57
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	13.12.2017

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING.....</b>	<b>7</b>
1.1	Fokusering samt frågeställningar .....	7
1.2	Arbetslivsrelevans .....	8
<b>2</b>	<b>BAKGRUND .....</b>	<b>9</b>
2.1	Friends-programmet .....	9
2.1.1	<i>Friends-programmets bakgrund .....</i>	<i>9</i>
2.1.2	<i>Förverkligande av Friends-programmet.....</i>	<i>10</i>
2.1.3	<i>Teori bakom Friends-programmet .....</i>	<i>12</i>
2.2	Ångest och ångestkänslor hos barn .....	13
<b>3</b>	<b>TEORETISK REFERENSRAM .....</b>	<b>15</b>
3.1	Förebyggande arbete .....	16
3.2	Empowerment .....	19
<b>4</b>	<b>METOD .....</b>	<b>21</b>
4.1	Litteraturstudie .....	21
4.2	Urvalskriterier .....	22
4.3	Datainsamling.....	23
4.4	Innehållsanalys.....	24
4.5	Etik.....	25
<b>5</b>	<b>RESULTAT .....</b>	<b>26</b>
5.1	Friends-programmets effekter .....	26
5.1.1	<i>Ålderns betydelse för minskad effekt.....</i>	<i>29</i>
5.1.2	<i>Könets betydelse för minskad effekt.....</i>	<i>30</i>
5.1.3	<i>Föräldrars roll inom Friends-programmet .....</i>	<i>30</i>
5.2	Deltagarnas åsikter om Friends-programmet .....	32
5.3	Friends-programmet som förebyggande arbete .....	33
5.4	Sammanfattning av resultaten .....	34
<b>6</b>	<b>ANALYS.....</b>	<b>35</b>
6.1	Friends-programmet och förebyggande arbete .....	35
6.2	Empowerment inom Friends-programmet .....	38
<b>7</b>	<b>DISKUSSION .....</b>	<b>40</b>
7.1	Metoddiskussion .....	40
7.2	Resultatdiskussion.....	41
7.3	Diskussion om vidare forskning .....	42

<b>KÄLLOR.....</b>	<b>43</b>
<b>Bilaga 1. Resultat av litteratursökning .....</b>	<b>47</b>
<b>Bilaga 2. Presentation av artiklar .....</b>	<b>48</b>
<b>Bilaga 3. Innehållsanalys .....</b>	<b>52</b>

# 1 INLEDNING

Vart femte barn och ungdom lider av psykisk ohälsa vid något skede av sitt liv (Marttunen et al. 2013 s. 5; Iizuka et al. 2014 s.124). De vanligaste psykiska sjukdomarna i Finland är bland annat ångestrelaterade sjukdomar, drogmissbruk och personlighetsstörningar (Pirkola & Sohlman 2005 s. 4). Psykisk ohälsa tar uttryck redan i tidig ålder men de flesta som lider av psykisk ohälsa söker hjälp först i vuxenåldern (Aalto et al. 2009 s. 7). Institutet för hälsa och välfärd (2014) skriver att ungefär hälften av dem som lider av psykisk ohälsa i vuxenålder har lidit av det redan före 14-årsåldern. Detta betyder att olika händelser i barndomen, sociala förhållanden och utvecklingen i barndomen har stor betydelse för psykiska hälsan i vuxenåldern (Institutet för hälsa och välfärd 2014). På grund av att ångest relaterade problem är så vanliga redan i barndomen och för att de flesta söker hjälp först i vuxenåldern tycker vi att det är viktigt att skriva om ångest samt betydelsen av förebyggande arbete.

Det här examenarbetet skrivs som ett pararbete. Då vi skriver examensarbetet i par strävar vi efter att dela upp skrivprocessen samt arbetsfördelningen så jämt som möjligt. Vi arbetar mycket tillsammans, men delvis ansvarar vi för egna delar. Laura har skrivit inledning samt haft huvudansvaret för att skriva kapitlet om bakgrund, alltså att berätta om Friends-programmet samt ångest. Tillsammans har vi arbetat på kapitlet om förebyggande arbete. Yasmines huvudansvar ligger i teoretiska referensramens del om empowerment. Yasmine har även skrivit metodkapitlet.

## 1.1 Fokusering samt frågeställningar

I Finland används redan program för att förbättra barns mentala hälsa i skolmiljö. Program som används är exempelvis "De otroliga åren", "Friends" samt att ha stödelever i skolor är en metod som används (Anttila et al. 2016 s. 24-25). I vårt arbete kommer vi endast att fokusera på Friends-programmet. Vårt examensarbete är ett beställningsarbete av Stationens barn rf. Vi har blivit ombedda att skriva vårt examensarbete inom projektet Friends. Friends-programmet är ett förebyggande program för att minska uppkomsten av ångest och depression och programmets syfte är att främja barn och ungdomars mentala hälsa och programmet är rekommenderat av världshälsoorganisationen (WHO) för sitt främjande av psykisk hälsa (Iizuka 2014 s.124; Aseman Lapset; Borg-

ström 2015). Friends är ett program där barn och unga lär sig metoder och kunskaper för att kunna hantera svåra situationer och svåra känslor, som exempelvis rädsla. Friends-programmet stöder sociala och emotionella färdigheter genom erfarenhetsbaserat lärande samt grupplärande. (Barrett 2014 s.10). Friends-programmet kan användas med olika ålders klienter och vi kommer i vårt arbete att inrikta oss på barn i åldern 8-12 samt fokusera på barn i skolmiljö.

I vårt arbete kommer vi fokusera på barns känsla av ångest på grund av att ångest är en av de vanligaste formerna av psykisk ohälsa. Förutom att ångest är en av de vanligaste formerna av psykisk ohälsa kan obehandlad ångest även leda till depression och andra problem. Vi vill ta reda på Friends-programmets effekter på ångest hos barn i skolåldern. Vi kommer även att fokusera på den förebyggande biten av Friends-programmet. Vi vill fokusera på barn i skolålder då det tidiga stödet är så viktigt för hur psykiska hälsan tar sig uttryck i äldre ålder. Syftet med vårt arbete är att undersöka hur Friends-programmet i förebyggande syfte kan minska ångest hos barn i åldern 8–12. Vi kommer alltså att fokusera på barn i åldern 8–12. Vårt examensarbete har grund i socialpedagogiken och därför har vi valt förebyggande arbete och även empowerment som teoretisk referensram för vårt arbete. Vårt examensarbete kommer svara på frågorna:

1. Hurdana är Friends-programmets effekter på ångestnivån hos barn i åldern 8-12?
2. Hur kan Friends-programmet i förebyggande syfte bidra till att minska ångest hos barn i skolåldern?

## **1.2 Arbetslivsrelevans**

Vi som socionomer har nytta av Friends-projektet då vi ofta jobbar med människor som lever i svåra livssituationer, exempelvis kan vi inom vårt arbete träffa klienter som lider av psykisk ohälsa. Friends-programmet är lämpat att användas med klienter i flera åldrar, allt från daghemsålder till vuxenlivet (Friends Resilience 2016), vilket vi har nytta av då socionomer arbetar med klientgrupper i alla åldrar. Att kunna förebygga psykisk ohälsa och känna igen problem i tidigt skede kommer i framtiden vara en väsentlig del av arbetet inom service och vård (Aalto et. al 2009 s. 7) och då det tidiga ingripandet är viktigt vill vi fokusera på förebyggande arbete samt på barn i vårt examensarbete. Re-



sultaten av vårt examensarbete ger förståelse kring vad Friends-programmet är och hur programmet kan användas i förebyggande syfte samt hur programmet kan hjälpa klienter som lider av psykisk ohälsa, specifikt ångest. Då vi i arbetslivet kommer stöta på klienter som lider ångest är det viktigt att ha förståelse kring vad ångest är och hur man kan arbeta men klienter som lider av det. Med hjälp av Friends-programmet kan vi hitta olika arbetsmetoder vi kan använda inom klientarbetet.

## **2 BAKGRUND**

I detta kapitel presenterar vi bakgrundsinformation om Friends-programmet samt om ångest. Dessa är teman som är bra att känna till för att leda in läsaren på examensarbetets tema och för att läsaren ska ha bra förståelse för arbetets innehåll och resultat.

### **2.1 Friends-programmet**

I detta kapitel kommer vi presentera Friends-programmet. Vi berättar mer ingående vad Friends-programmet är och om programmets bakgrund. Vi berättar vad programmet går ut på samt hur Friends-programmet förverkligas i praktiken. Vi presenterar även teori bakom Friends-programmet.

#### **2.1.1 Friends-programmets bakgrund**

Friends-programmet är ett förebyggande program för att minska uppkomsten av ångest och depression och programmets syfte är att främja barn och ungdomars mentala hälsa (Borgström 2015). Psykisk ohälsa har tidigare behandlats genom individuell terapi på olika slags kliniker som exempelvis sjukhus. Friends-programmet är utvecklat för att kunna behandla psykisk ohälsa i grupp och har senare tagits in i exempelvis skol- och daghemsmiljöer, vilket betyder att förebyggandet av psykisk hälsa kommer upp i mer näraliggande miljöer och är då mer tillgängligt för flera människor än tidigare. (Iizuka et al. 2014 s. 125). Friends-programmet baserar sig på Phillip Kendalls ”Coping Cat”-metod som han utvecklat för att arbeta i grupper med barn som lider av ångest. Friends-programmet har tagit inspiration av Kendalls ”Coping cat”-metod och idén har vidare utvecklats genom att ta familjen med i processen i att främja psykisk hälsa. (Dadds et al. 1999 s. 145). Friends-programmet har skapats av Paula Barrett år 1990 i Australien och

då kallade hon programmet för ”Coping Koala”. Barrett valde senare att ändra namnet på programmet i samarbete med sina klienter och ”Friends”, alltså ”vänner”, valdes till namn då vänner är en väsentlig del för människors välmående. ”Coping Koala” blev känt som ”Fun Friends” och lämpar sig för barn i daghemsålder och hela programmet fick namnet ”Friends Program”. (Friends Resilience 2016)

Friends-programmet lämpar sig väl till klienter i olika åldrar och det finns olika versioner av programmet för att passa olika behov som finns i de olika åldersgrupperna. ”Fun Friends” är menat för barn i 4–7-årsåldern, ”Friends For Life” riktar sig till barn i åldern 8–11, ”My Friend’s Youth”-programmet lämpar sig för unga i åldern 12–15 och ”Adult Resilience” lämpar sig för ungdomar och unga vuxna över 16 år. (Friends resilience 2016) Friends-programmet har blivit rekommenderat av världshälsoorganisationen WHO i förebyggande syfte för främjande av psykisk ohälsa och används nu i flera länder runt om i världen (Iizuka 2014 s.124; Aseman lapset 2013). Till Finland har Friends-programmet kommit år 2006 då det presenterades inom olika finska grundskolor av Institutet av hälsa och välfärd (Borgström 2015).

### 2.1.2 Förverkligande av Friends-programmet

Friends-programmet har skapats för att lära ut färdigheter och metoder för att kunna handskas med ångest och andra känslor. Grunderna för Friends-programmet kommer fram i namnet, varje bokstav i ordet ”Friends” representerar en färdighet som lärs under Friends-programmet. (Barrett 2014 s. 11)

*Tabell 1. Friends-programmets färdigheter (2014 s. 11).*

F – feelings
R – ro
I – inre hjälpande tankar
E – energigivande lösningar
N – nu är det dags för belöning
D – du gör övningarna
S – skratt

Bokstäverna ska hjälpa att komma ihåg metoderna och färdigheterna som övas på inom Friends-programmet. Friends-programmet pågår ofta under en tio veckors tid och det ordnas en gruppträff varje vecka. På varje träff behandlas ett eget tema som berör Friends-programmets grunder. Under dessa tio veckor ordnas också föräldraträffar för att få föräldrar inkluderade i programmet. Därmed ska metoderna och förmågorna som man lär sig under träffarna bli en del av vardagen hemma och genom detta stärks relationer inom familjer. (Kösters et al. 2012 s.2; Borgström 2015) Träffarna är ca 45–60 minuter långa och fungerar bra med olika gruppstorlekar, exempelvis parvis eller i grupper med 5-10 personer. (Borgström 2015)

Inom Friends-programmet ordnas 12 träffar i exempelvis skolan eller daghemmet och under träffarna behandlas olika teman. Målet för träffarna är att uppnå positiva erfarenheter i en trygg miljö. (Borgström 2015) Barrett beskriver teman för de olika träffarna; Temat för första träffen är ”Jag och min familj” (Barrett 2014 s.31). Under andra träffen behandlas temat ”Mina känslor” och under tredje träffen ”Dina känslor” (Barrett 2014 s. 31–37). Under fjärde träffen övar man lyssna på kroppens signaler och på avslappning (Barrett 2014 s. 43–44). Femte träffens teman är ”Röda och gröna tankar”, under träffen behandlas skadliga och positiva tankar (Barrett 2014 s. 53–54) Under sjätte träffen övas färdigheten att låta röda tankar bli gröna tankar, alltså vända negativa tankar till positiva (Barrett 2014 s. 63–64). Under sjunde träffen diskuteras ”Ett steg i taget” vilket betyder att betydelsen av små delmål för att uppnå sitt slutliga mål behandlas (Barrett 2014 s. 70). Åttonde träffens tema är ”Vi är vänner” och lärandemålen är att hitta metoder för att skapa vänskapsband. Det diskuteras också kring hur man definierar en god vän (Barrett s. 76). Under den nionde träffen är lärandemålet och temat att lära sig belöna sig själv då man gjort sitt bästa (Barrett 2014 s. 81) Tionde träffens tema är ”Lär dig av dina förebilder”, under denna träff diskuteras exempelvis vilka egenskaper en god förebild har och hur förebilder kan hjälpa att klara av svåra situationer (Barrett 2014 s. 88) Temat för elfte träffen är ”Våra nära och kära” och då diskuteras vilka är viktiga personer för en själv och hur dessa viktiga personer har hjälpt i svåra situationer (Barrett 2014 s. 94). Tofte och sista träffen är till för att fira, då repeteras de olika färdigheterna som kommit upp under de tidigare träffarna och det ordnas även diplom utdelning. (Barrett 2014 s. 100–101)

Arbetsätten inom Friends är alltså att ha gruppträffar varje vecka och under träffarna gå igenom teman. Dessa olika teman behandlas med hjälp av mångsidiga övningar på inspirerande sätt genom lek och övningarna är anpassade till de olika åldersgrupperna. (Borgström 2015) Gruppledaren har till sin hjälp två olika böcker som behandlar Friends-programmet. En grupphandledarens manual där exempelvis de olika träffarnas innehåll behandlas och gruppledaren kan få tips om hur verkställa olika teman. Det finns även en övningsbok till förfogande där olika uppgifter finns att användas. (Barrett 2014)

### **2.1.3 Teori bakom Friends-programmet**

Friends-programmet baserar sig på teori och har rötter i kognitiv beteende terapi (Iizuka 2014 s. 125). Den teoretiska modellen för tidigt ingripande samt förebyggande av ångest och depression som Friends-projektet bygger på riktar in sig på olika processer; emotionella-, kognitiva-, fysiologiska och inlärningsprocesser (Barrett 2014 s. 11).

Den emotionella processen handlar om känslor. Denna del har samband med relationer och stärkandet av vänskap och har stark sammankoppling med att identifiera känslor och kunna förstå sig själv och andra. Emotionella färdigheter som Friends-programmet koncentrerar på är att känna igen sina egna och andras känslor. Förutom att empatifärdigheter övas upp är det även viktigt att öva på att stärka vänskapsförhållanden och att upprätthålla relationer. (Barrett 2014 s. 13)

Till den kognitiva processen hör tankar vi har om oss själva och andra samt tankar vi har om olika situationer. Friends-programmet fokuserar på att öva upp kognitiva färdigheter som exempelvis inre positiva tankar samt självbelöning. (Barrett 2014 s. 13)

Den fysiologiska delen handlar om fysiska reaktioner för olika känslor, exempelvis bekymmer, nervositet eller rädsla. Inom Friends-programmet övar man på att lyssna på kroppens signaler och en viktig del inom programmet är också öva avslappning. Dessa hör till fysiologiska processer. (Barrett 2014 s. 13)

Inlärningsdelen handlar om att lära sig nya färdigheter och metoder för att kunna hantera ångest och andra negativa känslor. Färdigheter för inläring som tas upp i Friends-programmet är problemlösning, utsättning, belöningsmetoder samt resiliens. (Barrett 2014 s. 14)

## 2.2 Ångest och ångestkänslor hos barn

I detta kapitel behandlar vi temat ångest och ångestkänslor hos barn. Vi berättar vad ångest är och tar vi även upp de vanligaste ångeststörningarna. Vi berättar också om ångest hos barn och hur ångest kommer upp hos barn i skolålder och i skolmiljön. Ångest är ett väsentligt tema för vårt arbete och i Friends-programmet arbetas mycket med förebyggande av ångest relaterade problem.

Att känna rädsla är väldigt normalt. Rädsla är en uppbyggd mekanism för människan att se faror och klara sig i hotfulla situationer. (Hellström et al. 2003 s. 11). Känslan av rädsla startar en reaktion i människan som hjälper att agera i hotande situationer, kroppen hjälper personen att fly eller ta itu med faran. Då en människa känner ångest har rädslan blivit väldigt stark och kroppen kan inte bedöma hotet och kan inte reagera logiskt på faran. Skillnaden på rädsla och ångest är dessa reaktioner. Rädsla har övergått till ångest då de hotfulla situationerna blir ohanterbara. (Hellström et al. 2003 s. 12) Skillnader på rädsla och ångest kan man även se i hur dessa känslor uppkommer. Rädsla orsakas av direkta hot medan ångest är mer en reaktion som kan uppkomma i olika slags situationer, som exempelvis i sociala sammanhang. Ångest är i jämförelse med rädsla en mer allmän reaktion som i situationen kan vara orimlig. Hur bra man klarar av att hantera ångestgivande situationer är individuellt och andra klarar det bättre och andra sämre. (Barrett 2014 s. 7)

Barret (2014 s. 7) menar att det är vanligt för människan att känna ångest och att varje individ tidvis känner sig ångestfull. Alla kan alltså känna ångest ibland men stark ångestkänsla kan i värsta fall utvecklas till en ångeststörning eller till ångestproblem (THL 2014 s. 17). Då den normala känslan av ångest blir väldigt extrem och okontrollerbar samt då ångesten uppkommer utan några direkta hot kan den normala känslan av ångest utvecklas till en ångeststörning och börjar påverka vardagliga livet. Då är ångesten så stark att den orsakar olika somatiska symptom, samt ändringar i beteende och orsakar också olika kognitiva symptom. (THL 2014 s. 17) Barrett (2014 s. 7) ger exempel på dessa olika symptom. Somatiska symptom är fysiska symptom som ofta orsakas av stark ångest. Dessa symptom kan vara exempelvis hjärklappning och svettning. Kognitiva symptom handlar exempelvis om tankar att olika ångestgivande situationer är omöjliga att klara av. Beteende symptom betyder att ångesten påverkar beteendet, detta kan

exempelvis synas i att personen undviker situationer som orsakar ångest. Flickor är i allmänhet i större riskzon att börja lida av ångest och fler flickor än pojkar lider av detta. (THL 2014 s. 17)

De vanligaste ångeststörningarna som människor lider av är generaliserad ångeststörning, separationsångest, objektinriktad rädsla, traumabaserad stresstörning, rädsla för allmänna platser, rädsla för sociala situationer, tvångsbeteende störning samt panikstörning. Generaliserad ångeststörning handlar om att nuvarande eller framtida situationer skapar svår känsla av ångest. Generaliserade ångeststörningen är starkt kopplad ihop med somatiska reaktioner som exempelvis huvudvärk eller sömnproblem. Separationsångest handlar om ångest för att skiljas från någon närstående, exempelvis föräldrar eller någon bekant omgivning. Objektinriktad rädsla, eller specifik fobi, handlar om stark rädsla mot något specifikt objekt som exempelvis nålar eller mörker (Barrett 2014 s.7; Hellström et al. 2003 s. 13). Traumabaserad stresstörning handlar om intensiv känsla av ångest orsakad av traumatiska händelser som exempelvis någon olycka. Rädsla för allmänna platser handlar om rädsla för platser därifrån det är svårt eller omöjligt att ta sig ifrån ifall en panikattack uppstår. Denna rädsla orsakar ofta beteende symptom som att undvika platser eller situationer där denna rädsla uppkommer. (Barrett 2014 s. 7) Rädsla för sociala situationer hör ihop med rädsla för allmänna platser. Denna rädsla handlar om skräck för att bli förödmjukad av andra människor och exempelvis grupsituationer med främmande människor kan vara svåra. (Barrett 2014 s. 7) Rädslan är så stark att personen inte kan leva ett normalt liv (Hellström 2013 s. 19–21) Tvångsbeteendestörning, handlar om att försöka lindra ångestkänslor genom olika tvångsbeteenden. Exempel på tvångsbeteenden är att tvångsmässigt måsta titta igenom skolväskan flera gånger innan skolan börjar. Panikstörning är en ångeststörning där panikattacker är vanliga. Personen blir väldigt rädd, har panik och kan ha dödsskräck då en attack bryter ut. Till en panikattack hör somatiska symptom som exempelvis hjärklappning, bröstsmärtor och andnöd. (Barrett 2014 s. 7)

Det hör till barnets normala utveckling att känna ångest och förmågan att handskas med dessa negativa känslor börjar utvecklas redan i barndomen. (Hellström 2003 s. 46). Alla barn har ångestkänslor men i olika mängd och alla kan ha ångest av olika orsaker. Barnets ålder har stor betydelse för hur man tolkar och funderar kring barnets ångestreakt-

ioner i rådande situationer. Vissa rädslor eller situationer som orsakar ångest är vanliga och typiska i den tidiga utvecklingen men kan i högre ålder vara ovanliga. Barrett ger som exempel att det är typiskt för en första klassist att vara nervös och rädd för skolan men att en femte klassist har stark rädsla för skolgång är mer ovanligt. (Barrett 2014 s.7) Hellström (2003 s. 47) påminner om att alla barn är olika, detta betyder att det är väldigt individuellt hur ångest tar uttryck och att ångest kan uppkomma i olika situationer. Dock finns det typiska symptom hos barn som lider av ångest, dessa är exempelvis separationsångest, olika fobier, kraftig rädsla, stark självmedvetenhet samt intensiv oro (THL, 2013 s. 26). Idag är det vanligt att barn är rädda för saker som de ser i olika medier, som i exempelvis tv-serier. Vanliga situationer som också orsakar ångest hos barn i åldern 8–12 är att vara ensam, nya miljöer, bestraffningar och skolan. (Hellström 2003 s. 48) I barndomen hör problem i anpassning till skolan ofta ihop med psykisk ohälsa. Flera barn som lider av ångest har problem med skolgången. Flera barn som lider av ångest kan exempelvis skolka och ha dåliga skolresultat. (THL 2014 s. 18)

Ångest i barndomen kan leda till andra psykiska problem, exempelvis depression. (Barrett 2014 s. 8) Ångeststörningar ser olika ut och är ofta långvariga och kan starkt påverka livskvaliteten negativt. Ångestrelaterade problem går ihop med varandra och oftast lider man av minst två samtidigt. Obehandlade ångeststörningar utvecklas lätt till kroniska problem, exempelvis kan ångeststörningar utvecklas till depression (THL 2014 s. 38; Barrett 2014 s. 8)

### **3 TEORETISK REFERENSRAM**

I denna del presenterar vi vår teoretiska referensram. Vi kommer först att berätta om förebyggande arbete som är en av väsentlig del för vårt syfte i arbetet. I denna del kommer vi även att definiera empowerment. Empowerment är väsentligt för vårt arbete och kan kopplas ihop med Friends-programmet. Vårt examensarbete behandlar barn i skolåldern samt barns upplevelser av ångest och därför kommer vi berätta om förebyggande arbete samt empowerment utgående från dessa teman.

### 3.1 Förebyggande arbete

Inom förebyggande arbete med barn finns det flera arbetssätt som består av flera olika faktorer. Förebyggande arbete med barn handlar exempelvis om att barns möjlighet till att utveckla sina förutsättningar garanteras. För barn ska även en god utveckling och möjlighet till lek garanteras. Förebyggande arbete handlar om att barn får lära sig känslohantering och psykisk ohälsa förebyggs och barn lär sig använda sina krafter för att klara av ångestfyllda situationer. Förebyggande arbete handlar även om att föräldraskap stärks och trygg anknytning skapas. (Killén 2011 s. 21-22) En god mental hälsa är en grund för barn och unga i deras utveckling, lärande och integrering i samhället. Barnets individuella utveckling utgörs av individens egna drag och miljöns samverkan. (Anttila et al. 2016 s.23)

Förebyggande arbete kan delas in i tre olika arbetssätt, universellt förebyggande arbete, selektivt förebyggande arbete och indikerat förebyggande arbete. (Killén 2011 s. 22) Universellt förebyggande arbete handlar om att hindra problem från att uppstå och riktar sig till hela befolkningsgrupper genom hälsoförebyggande insatser som exempelvis föräldraförberedande kurser och mammagrupper och pappagrupper. Genom detta får man gruppstöd, även nätverk och professionellas förhållningssätt är väsentligt inom universellt förebyggande arbete. (Killén 2011 s. 22) Det selektiva förebyggande arbetets mål är att identifiera riskfaktorer tidigt och att hindra dessa problem att bli större. Detta arbetssätt riktar sig till grupper med särskilda behov. Inom universellt förebyggande arbete är det produktivt att arbeta med selektivt förebyggande processer. Det sekundära förebyggande arbetet kan eventuellt vara stigmatiserat på grund av att arbetet riktar sig till grupper med särskilda behov. Att selektiva förebyggande arbetets processer används inom exempelvis socialtjänster (universellt förebyggande) kan göra att det blir mindre stigmatiserande. (Killén 2011 s. 23-26) Indikerat förebyggande arbete handlar om att lindra och förhindra konsekvenser av problem som redan uppstått. Behovet av indikerat förebyggande arbete uppstår då universellt eller selektivt förebyggande arbete inte lyckats. (Killén 2011 s. 26-27) Personal på exempelvis skolor och daghem har förutom pedagogiska uppgifter även förebyggande uppgifter. Till uppgifterna hör att identifiera riskfaktorer och problem hos klienterna där universella, selektiva eller indikerade förebyggande åtgärder krävs. (Killén 2011 s. 25) Det kan vara svårt att skilja mellan beho-



ven för selektivt och indikerat förebyggande arbete. Genom att lära känna sina klienter fås bättre reda på behoven och klienterna kan ges rätt stöd. (Killén 2011 s. 27)

Inom förebyggande arbete finns förutom tre olika arbetssätt även tre olika vinklingar inom förebyggande arbete. Killén kallar dessa för inkörsportar (2011 s. 113) till olika metoder och arbetssätt. Första inkörsporten handlar om fokusering på föräldrarna, den andra inkörsporten fokuserar på samspelet mellan föräldrar och barn och den tredje inkörsporten fokuserar på barnen. Dessa infallsvinklar kan användas separat eller i kombination med varandra. (Killén 2011 s.113)

Den första inkörsporten fokuserar alltså på föräldrarna. Fokus på föräldrarna handlar om att föra vidare kunskaper om barn till föräldrarna. Detta kan förverkligas genom föräldragrupper och annan gruppverksamhet. Verksamheten kan exempelvis vara graviditetskurser, föräldraförberedande kurser, temakvällar kring sovvanor eller hur man lägger upp gränser för barn. Att föra vidare kunskap genom gruppverksamhet har förebyggande effekt för att exempelvis minska förlossningsdepressioner. Man kan även genom dessa metoder utveckla föräldrarollen och parförhållanden. Från att mest ha fokusera på föräldrar och barns utveckling inom förebyggande arbete ligger idag fokusen mer på samspelet mellan föräldrar och barnen. Trygg anknytning är väldigt viktig för att man ska kunna utveckla motståndskraft, alltså förmågan att kunna hantera utmaningar och belastningar. (Killén 2011 s. 20) Därför är det viktigt att fokusera på föräldrars och barnets förhållande. Förebyggande insatser i denna vinkling handlar om att stärka föräldraskapet och lyfter fram vikten av trygg anknytning. (Killén 2011 s.116) Anknytningsmönster som utvecklas i barndomen har betydelse för hur vi förhåller oss till andra i nära relationer och påverkar även föräldrarollen. (Killén 2011 s.75) För att förebyggande arbete ska lyckas ska alla hjälpinsatser tas i bruk redan i tidigt skede, exempelvis i daghem och skolor. Genom detta blir barnen i fokus. Professionella på daghem och skolor har möjlighet att observera barn i nöd och deras signaler. Det är bra om förebyggande arbete bedrivs på barnets arenor av någon som är tillsammans med barnet i vardagen och barnet känner sig trygg med. Ett barn klarar sig bättre genom en kris då barnet har trygga anknytningsrelationer utanför närfamiljen. (Killén 2011 s.125)

Förutom hemmet är skolan en relevant arena i barns vardag och som tidigare nämnts har lärare en viktig och unik position för att identifiera elevers psykiska hälsa. (Killén 2011 s.25, Anttila et al. 2016 s. 23) Lärare känner barnen genom att se dem dagligen i klassrumsmiljön och kan därmed vara i en bättre position att identifiera en elevs ångestproblem än exempelvis skolkuratorer. Detta för att ångesten tar sig uttryck i skolverksamheten och läraren har en bättre inblick i detta. (Miller et al 2010 s. 433) Skolan är en viktig och naturlig arena i barns vardag, därför är skolan en passande miljö att effektivt jobba för barnets mentala hälsa och välmående. (Anttila et al. 2016 s. 23 & Miller et al. 2010 s. 433). Psykisk ohälsa har tidigare mer behandlats individuellt i exempelvis sjukhus men förebyggande program i grupp är nuförtiden vanligare och att ordna detta i skolklasser är naturligt just då skolan är en så viktig del av barns miljö. (Miller et al. s. 433) Inom förebyggande arbete kommer betydelsen av gruppstöd fram (Killén 2011 s. 22) Att ordna olika former av förebyggande arbete i skolmiljö är bra för att det finns tillgång till stöd av klasskamrater. Genom gruppstöd kan olika problem normaliseras och känslan av att känna sig accepterad kan öka samt kan detta höja känslan av delaktighet och även höja klassandan. (Miller et al. 2010 s. 433) Genom att stöda barns formning av kompisrelationer kan man även förebygga mobbning samt främja barns mentala hälsa. (Anttila et al. 2016 s. 433) I skolmiljö finns också möjligheten att det förebyggande arbetet blir en naturlig del av skolverksamheten och arbetet kan bli mer kontinuerligt. (Miller et. al 2010 s. 433) Att förebyggande arbetet sker i skolmiljö gör att förebyggande av mental hälsa är tillgänglig för fler elever än om arbetet sker endast i exempelvis sjukhus och alla elever får stöd, inte endast de elever med exempelvis någon diagnos. Detta betyder att ingen elev behöver bli stämplad på grund av mental ohälsa. (Miller et al. 2011 s. 437)

Killén tar upp faktorer som är viktiga för professionella som arbetar med förebyggande arbete att tänka på. I förebyggande arbete med barn är det viktigt att förena förebyggande arbetet med barn till behandling av föräldrar. (Killén 2011 s. 213) Samarbete mellan familj och skola är väldigt viktigt. Relationer och trygg anknytning är grundläggande för att barn ska klara av att hantera svåra situationer. Barn med otrygg anknytning undviker ofta kontakt med vuxna. Otrygga anknytningar i familjen kan kompenseras på daghem och skolor om professionella ser till att nya trygga anknytningar utvecklas. Samarbete med föräldrar är viktigt med tanke på förebyggande arbete med barn. Genom att professionella och föräldrar samarbetar kommer varje parts observationer och förstå-

else kring barnet fram och detta ökar barnets känsla av att bli förstådd. (Killén 2011 s. 214-215) Professionella ska även hjälpa och stöda barnet att bearbeta svåra upplevelser. Barn behöver hjälp och stöd av vuxna de kan lita på. Ett barn behöver hjälp av en trygg vuxen att bearbeta svåra upplevelser. Att trygga vuxna hjälper barn att sätta ord på upplevelser och hjälper dem att förstå situationen behöver barn inte tränga bort upplevelserna. (Killén 2011 s. 219) Professionellas uppgift är att ge barn möjlighet till att uppleva självkontroll. Att känna att kontroll och övervinna svåra situationer ökar självförtroende och ger glädje vilket stöder barnets utveckling. För barn är det oerhört viktigt att känna kontinuitet och sammanhang i livet och detta ska professionella sträva efter i sitt arbete. Viktigt inom förebyggande arbete är även gruppstöd. Gruppstöd gör att barnet ska känna sig förstådd och stöd från grupp minskar även ensamhet. (Killén 2011 s. 221)

### **3.2 Empowerment**

Empowerment är ett begrepp som används väldigt ofta, men det är ändå svårt att definiera. Trots detta är alla ändå eniga över att empowerment är någonting positivt som är värt att sträva mot. Den har sitt ursprung i det engelska ordet *power*, vilket kan översättas till flera svenska ord. Askheim (2007 s.18) säger följande om empowerment: ”att personer eller grupper, som befinner sig i en maktlös position, ska skaffa sig styrka som kan ge dem kraft att komma ur maktlösheten.”. Begreppen ”hjälp till självhjälp” och ”egenmakt” används också ofta för att beskriva empowerment på svenska. (Moula 2009 s. 19) Delaktighet, social aktivitet och engagemang är vanligtvis kopplade till empowerment. (Vuorenmaa et al. 2013 s. 598)

Enligt Payne (1997, refererad i Moula 2009 s. 19) handlar empowerment om att utveckla sitt självförtroende och kapaciteter, samt få styrka till att fatta beslut och att handla i sina egna liv. Alltså att kunna motarbeta de krafter som håller en nere och på det sättet få mera makt över sitt egna liv. Empowerment kan definieras som att människor ska kunna hjälpa sig själv och maximera deras livskvalitet. Med hjälp av sin egen kapacitet kan individer, grupper eller samhällen ta kontroll över deras egna liv, använda deras styrkor och nå mål de har. (Adams 2008 s. 17) Moula (2009 s. 20) pratar om ett empowermentperspektiv, vilket är baserat på till exempel att människan är en biologisk, psykologisk och social varelse som har möjlighet att utveckla sina kapaciteter för att förbättra sin situation. Empowermentperspektivet tar sin kunskap från flera vetenskap-

liga riktningar. Exempelvis hör pragmatisk filosofi, symbolisk interaktionistisk sociologi och socialpsykologi, socialkonstruktionistisk psykologi och terapi samt neurovetenskap till empowermentperspektivet. (Moula 2009 s. 20) Det gör ett samband mellan kunskap och arbetserfarenhet och kan användas i arbete med alla, oavsett ålder, etnicitet, psykisk hälsa eller kön. Empowermentperspektivet kan även användas hos vem som helst som vill förändra sin situation oavsett situationens karaktär. Situationen kan vara av social, politisk eller ekonomisk karaktär. (Moula 2009 s. 21)

Empowerment har sedan 1990-talet varit ett grundläggande begrepp inom socialpolitik, omsorgspolitik och socialfackligt arbete. (Askheim 2007, s. 18–19) Människosyn, värderingar och förhållningssätt ses som viktiga och centrala utgångspunkter i empowermentarbete. Med de rätta förutsättningarna är alla kapabla och de har lika värde och rättigheter. Det är viktigt att göra synligt och ändra på maktstrukturer så att de visar respekt för alla människors lika värde och rättigheter. (Askheim & Starrin 2009 s. 81–82) Föräldrarna är en väldigt viktig resurs för barn, enligt empowermentperspektivet. Det är viktigt att föräldrar tänker på att barn skall lära sig att hantera svåra situationer i vardagslivet och barn ska lära sig utveckla sin problemlösningsförmåga med föräldrarnas stöd. Barnen kommer att träffa många olika människor och hamna i olika situationer där deras framgång beror på hur de kan reflektera och tänka i olika sammanhang. Det är viktigt för föräldrar att diskutera med barnen om att inte bara tänka på sin egen vilja och önskningar, utan lära sig ta hänsyn till vad andra önskar och vill. Slutligen kan föräldrar lära sina barn hur man kommunicerar med andra människor genom konstruktiv kommunikation med sina barn. (Moula 2009 s. 144) En förälder med goda kunskaper till självhjälp har ofta en bättre förmåga att exempelvis göra nyttiga beslut, reda ut problem i familjen, att följa med sitt barns behandling. Föräldrars empowerment blir ofta kopplat till deras välbefinnande, lägre stressnivåer och depressiva symptom. (Vuorenmaa et al. 2013 s. 598)

## 4 METOD

I det här kapitlet kommer vi att redogöra hur vi går fram med vårt examensarbete, vilket är en litteraturstudie. Vi kommer att presentera vårt val av metod, urvalskriterier för materialet i examensarbetet och hur vi hittade vårt material. Sedan skall vi förklara hur vi bearbetade vårt material samt göra en innehållsanalys. Vi kommer även att diskutera de etiska aspekterna i arbetet.

Friends-programmet är en av de mest forskade metoderna inom förebyggande arbete för psykisk hälsa. Då ämnet är så mycket forskat vill vi göra en litteraturöversikt för hur programmet kan förebygga ångest. Genom att göra en litteraturstudie kan vi få svar på vår forskningsfråga.

### 4.1 Litteraturstudie

En litteraturstudie, också kallad litteraturöversikt, kan ha olika syften som att skapa en översikt av forskningsresultat eller att få en forskningsöversikt inför ett nytt arbete. Man kan även ha som motiv för en litteraturöversikt att få en överblick av ett visst område. (Friberg 2006, s. 115–117) För att det ständigt kommer mer och mer information och kunskap fram blir det ett stort behov för översikter. (Backman 2008 s. 71)

Enligt Backman (2008 s. 74–75) skiljer sig litteraturstudier inte mycket från en traditionell forskning, utan delmomenten ser bara lite olika ut. I en litteraturstudie börjar man med en fråga och problemformulering. Sedan samlar man in data för att hitta svar till problemet samt evaluerar och väljer dem som motsvarar behovet, analyserar och tolkar den. Slutligen rapporterar man, alltså skriver en artikel, uppsats eller annat. Data man använder är oftast och helst från primärdokument eller original artiklar.

Som Friberg (2006 s. 116) beskriver en litteraturöversikt som ett ”strukturerat arbetssätt för att skapa en bild över ett valt område”. Litteraturöversikten baserar sig på ett systematiskt val av exempelvis vetenskapliga artiklar, rapporter med mera inom det valda området. I en litteraturstudie görs ingen avgränsning av bara antingen kvalitativa eller kvantitativa artiklar och således görs ingen så grundlig analys som metaanalys. (Friberg 2006 s. 116)

## 4.2 Urvalskriterier

Backman (2008 s. 77) skriver att när man har samlat in data av relevanta primärdokument skall de också läsas och evalueras. Genom att ställa vissa frågor får man bra reda på dokumentets kvalitet. Det är ett krävande moment där man måste välja vilken information skall inkluderas och vilken exkluderas.

Det är klart att man måste göra avgränsningar om man finner mycket data då man inte kan omfatta all den information man finner (Friberg 2006 s. 117). På grund av att vi har avgränsat vår målgrupp till 8–12-åringar i vårt arbete var det naturligt att därför också avgränsa det till ungefär den åldern i de artiklarna vi valt att ta med. Ett av programmen inom Friends är inriktat specifikt för denna åldersgrupp så valde vi bara artiklar som handlar om den, alltså Friends for Life. Då ett centralt tema i vårt arbete är ångest ska artiklarna också behandla ångest i samband med Friends for Life. Vi har alltså valt att exkludera artiklar som var riktade till andra åldersgrupper eller andra delar i Friends-programmet samt artiklar som inte behandlar ångest. Det finns mycket forskning om Friends-programmet och därför hade vi möjligheten att exkludera artiklar som är äldre än 10 år gamla. Det gjorde att vi har så ny data som möjligt, vilket är bra för kvalitén av vårt arbete. För att vi vill ha artiklar av så hög kvalitet som möjligt har vi även granskat artiklarnas ”impact factor”. Vi har valt att exkludera artiklar vars ”impact factor” var under 0.5. Fastän vi uppmärksammat artiklarnas impact factor valde vi att även ta med vissa artiklar som vi inte hittat en impact factor till ifall innehållet var väldigt relevant för vårt arbete. Vi valde även att inkludera en artikel som var vid tillfället vi hittade den 11 år gammal, men för att vi ansåg att den var mycket relevant och den hade ett högt impact factor.

För att vi skriver allmänt om Friends-programmet valde vi att inte avgränsa till studier som har gjorts bara i Finland, utan vi tog även med forskning som gjorts utomlands. Särskilt hittade man bra med studier som gjorts i Australien, då utvecklaren av Friends-programmet är därifrån. Därför har vi inkluderat artiklar som är skrivna på finska, svenska eller engelska. När vi sökte till exempel med sökorden ”Friends for Life” AND ”anxiety” på databasen SAGE gav det 19 artiklar, men vi valde inte alla till vårt arbete. För att vidare avgränsa bort artiklar vi inte kunde använda, valde vi i EBSCO alltid Full text. Då får man bara artiklar som man kan läsa som PDF eller via sidan. Vi valde att exkludera arbeten som inte hade huvudpunkten i Friends-programmet, utan den var bara

en del av studien. Det kom också fram studier där åldersgruppen de fokuserade på var för gamla och motsvarade inte den åldersgrupp vi sökte information om. De artiklar som blev inkluderade i vårt arbete skulle handla huvudsakligen om ångest och programmet Friends for Life, och hur programmet påverkar barns ångestnivå. Vi inkluderar också studier som behandlar både depression och ångest, då Friends är ett program för att förebygga båda två.

### **4.3 Datainsamling**

Det är viktigt att planera sin datainsamling ordentligt och att ställa krav på den så att det motsvarar den rubrik man har gett till sitt arbete. (Nyberg 2000 s. 105) Det är även viktigt att bestämma sig före sin litteratursökning att vilka databaser man kommer och använda och att det lönar sig att utnyttja flera då oftast är endast en inte heltäckande för området. (Backman 2008 s. 76)

Friberg (2006 s. 117) säger att man hittar bäst aktuell information ut vetenskapliga artiklar och av rapporter som är utgivna av universitet och högskolor, och det är därför vi i första hand söker vetenskapliga artiklar i vår datainsamling då vi vill ha så aktuell information som möjligt. Det första steget i en datainsamling är att få ett helhetsbegrepp, det är inte meningen att gå in på detaljer i de enskilda studierna utan att ta reda på att vad som är det vanligaste temat i området. I det här steget är det viktigt att vara öppen och kreativ, och att inte bestämma sig för fort för vad man specifikt skall läsa om. (Friberg, 2006 s. 119) I det andra steget avgränsar man området och här är det viktigt att avgränsningen görs med omsorg då man skall kunna motivera varför man har valt just de artiklarna man valt. Utgångspunkten är i problemformuleringen och var man hittar i litteratursökningen och här kan det första steget ge tips då du skaffat dig en överblick över området. (Friberg 2006 s. 119) Det här är också vad vi har gjort och kommer att göra. Först gjorde vi en litteratursökning där vi ville kartlägga vad det finns för litteratur och information om det området vi studerar. Efter det avgränsade vi till vår problemställning och hade urvalskriterier till att vad för studier vi väljer då vi inte kan omfatta all information vi hittar.

Enligt Friberg (2006 s. 119) är det viktigt att kvalitetsgranska sina artiklar och det kan man göra genom att ställa en del frågor vid granskningen. Exempel på lämpliga frågor

är exempelvis att fråga om ett problem är tydligt formulerat och hur det är avgränsat, vad är syftet, hur urvalet har gjorts, hur analyseras data, vilka metoder används samt vad visar resultaten och finns det några etiska resonemang. Det här är en del av frågor vi använt oss av vid vår kvalitetsgranskning.

Vi har använt flera relevanta databaser för vår litteratursökning; EBSCO, SAGE, Friends officiella sidor och Stationens Barn RF:s sidor. Där har vi hittat flera artiklar som har motsvarat våra urvalskriterier. De viktigaste ämnesorden vi använt oss av under litteratursökningen är "Friends program", "Friends for Life", "anxiety" och "school" och "children".

## 4.4 Innehållsanalys

Det finns flera sätt att analysera data men alla har några gemensamma drag som att analysera enskilda delar men att också se delarna som en del av en större helhet. Analysen av all kvalitativ data inleds med att man samlar in data från exempelvis utskrifter av intervjuer, anteckningar med mera (Jacobsen 2007 s. 134–135) Vi har valt att göra en innehållsanalys för vår analys. I en innehållsanalys där data delas upp i olika teman eller kategorier och efter det skall man försöka hitta samband mellan dem (Jacobsen 2007 s. 135). En innehållsanalys har fem bestämda faser: 1. kategorisering 2. få innehåll till kategorierna 3. räkna hur ofta en problemställning eller ett tema nämns 4. söka skillnader och likheter samt jämföra dem och 5. leta efter förklaringar till varför det är olikheter. (Jacobsen 2007 s. 139) Vi kommer alltså att gå till väga i den här ordningen.

Att söka efter förnuftiga kategorier skapar struktur och det kan man göra genom att leta efter teman som tas upp. Att kategorisera gör det enklare att uppfatta och förstå komplicerade, detaljerade och omfattande data. Då kan man i analysen förhålla sig till kategorierna istället för hela datamassan. (Jacobsen 2007 s. 139–140)

För att få en bra uppfattning om studierna man valt med i sin studie är det viktigt att läsa dem igenom flera gånger. Det är allra vanligaste att undersöka likheter och skillnader mellan studier i analysen och då kan man fokusera på olika områden. De flesta väljer att undersöka likheter och skillnader i studiernas resultat. (Friberg 2006 s. 121) Det har vi också valt att göra då det är relevant för vårt syfte. Friberg (2006 s. 121) rekommende-



rar att man väljer ett par infallsvinklar som man fokuserar på. Hon menar att man skall hellre göra en grundlig analys av färre infallsvinklar än att försöka omfatta ett för stort område.

## 4.5 Etik

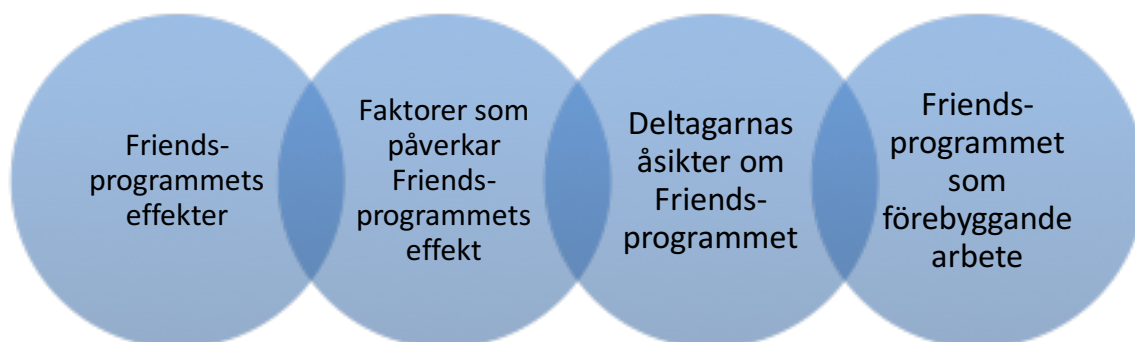
Forskning ska följa forskningsetiska riktlinjer och syftet med dem är att förebygga vetenskaplig ohederlighet (Tenk – Forskningsetiska delegationen 2012 s. 16) De här riktlinjerna bör tas i beaktan i hela arbetsprocessen.

Att göra en undersökning menar oftast att man går in i en människas privatliv och därför kan det sätta forskaren i ett etiskt dilemma då man vill forska ett fenomen men man kan riskera att samtidigt kränka någon av dem man undersöker. Det finns vanligtvis tre grundläggande etiska krav som man skall försöka uppfylla: informerat samtycke, skydd av privatliv och att man blir rätt och korrekt presenterat. (Jacobsen 2007 s. 21–27) Den som deltar i en undersökning ska delta frivilligt och vara informerad om de risker och möjligheter ens deltagande kan föra med sig. För att minimera risken att någons privatliv skall bli kränkt är det viktigt att det skall vara omöjligt för utomstående personer att kunna identifiera dem som deltar i undersökningen, och att de kan vara anonyma. Risken att kunna identifiera en person i en undersökning blir större ju mindre man har urval, och därför är det här ett problem för särskilt kvalitativa studier. Till sist är det viktigt att man presenterar data på ett korrekt sätt och i ett sammanhang som håller ihop. Det innebär också att man inte skall förfälska resultat och data. (Jacobsen, 2007 s. 21–27)

För att vi skall vara säkra på att vi valt etiska artiklar till vårt examensarbete har vi läst noga artiklarna och hur de har förklarat deras etiska val och hur de har gjort att försäkra sig över att de gör allt etiskt. Vi har märkt att alla i våra artiklar funderat på de etiska aspekterna och de förklarar hur de har gjort. Då det är frågan om barn har de i flera artiklar måsta få tillstånd till att göra forskningen och att alla får grundlig information om att vad de innebär att delta i studien, och då har de haft ett val över om de vill delta eller inte.

## 5 RESULTAT

I detta kapitel presenterar vi vår resultatredovisning. Vi har gjort en innehållsanalys på sammanlagt 12 artiklar och vi har kategoriserat de största uppkommande teman. Vi har numrerat alla artiklar i innehållsanalysen (bilaga 2) för att underlätta resultatredovisningen. Nedanför ser ni en figur med de fyra största teman som tas upp i artiklarna.



*Figur 1. Teman i innehållsanalys*

### 5.1 Friends-programmets effekter

Alla artiklar vi använt oss av har undersökt Friends-programmets inverkan på ångestnivån hos barn i åldern 9–13. De flesta artiklarna fokuserar på ångestnivån hos barnen men programmet har även positiv inverkan på självförtroende och skolprestationer (1,2).

I alla artiklar mäts barns generella ångestnivå och jämförs före och efter att barnen deltagit i Friends-programmet. Flesta av artiklarna har även gjort en uppföljning efter att programmet tagit slut (1–10). Längden på uppföljningarna skiftar i artiklarna mellan 9 veckor efter programmet och 3 år efter programmet. I tio av studierna (2–11) har deltagarna delats in i två grupper: en interventionsgrupp, där barn deltog i Friends-programmet och en kontrollgrupp där barn inte deltog i programmet. Dessa grupper jämförs för att få en inblick i programmets inverkan på ångestnivån. I alla artiklar mäts och kartläggs barnens ångestnivå genom att alla deltagare har svarat på ett eller flera frågeformulär som är gjorda för att mäta ångestnivån hos barn. De mest använda frågeformulären är Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) och Revised Child Anxiety and

Depression Scale (RCADS). Efter kartläggningen har vissa studier även delat in barn i grupper för låg-, medel- eller hög risk för ångest. (1, 2, 5, 9). I två artiklar (8, 10) nominerade lärarna och klasskamraterna barn som skulle ha nytta av programmet, alltså barn som visade symptom på ångest och dessa barn deltog i studien. Även artikel 6 och 11 har forskat i Friends-programmets inverkan på barn som är diagnostiserade med någon ångeststörning eller barn som visar tecken på ångest.

Samtliga artiklar visar att Friends-programmet haft minskande inverkan på barns generella ångestnivå (1–12). Studier visar att Friends-programmet haft positiv effekt hos barn som lider av ångest och även hos barn som inte lider av ångestsymptom. Programmet har positiv effekt för barn i både hög risk och låg risk för ångest. (1, 2, 5) Deltagarna i artikel 11 har alla haft väldigt hög nivå av ångest och är inom de kliniska ramar. Ångesten har signifikant sjunkit för barnen, men även om resultaten har varit positiva, har en stor del (41%) fortsatt visa symptom på ångest (11). Forskarna funderar ifall det skulle vara bra om programmet hade varit mer långvarigt för att programmet skulle ha större effekt. I artikel 1 kommer det fram att programmet haft stor inverkan på ångestnivån hos barn med hög ångestnivå. 9/57 barn i studien lider av ångest på hög nivå före programmet. Efter programmet är siffran 3/57. Alltså har 6 barn flyttats från hög nivå till låg nivå. Programmet har även haft positiv inverkan hos barn med låg ångestnivå. Artikel 1 visar att inga barn som lider av låg nivå av ångest har flyttats till hög nivå efter programmet. I en annan studie (9) hade också flera barn från medel- eller högriskgruppen till lågriskgruppen vid 12 månader efter programmet.

Förutom generaliserad ångest visar Friends-programmet även positiv effekt på specifika ångeststörningar. Flera studier (1, 4, 7, 10) har forskat i Friends-programmets inverkan på specifika ångeststörningar. Till specifika ångeststörningar hör exempelvis ångest för sociala situationer, panikångest, separationsångest, tvångssyndrom och rädsla för fysisk skada. Artiklarna 1 och 4 visar att alla dessa specifika ångeststörningar minskat. På vissa ångeststörningar har programmet haft extra stor effekt. I artiklarna 1, 4 och 10 kommer det fram att speciellt separationsångest minskat hos deltagarna efter programmet. Att barnen kunnat hemma tillsammans med föräldrar öva på programmets metoder har gjort att separationsångest minskat extra mycket (4). Artikel 10 visar stora skillnader även för panikattacker och tvångssyndrom. I artikel 7 hade ångest för sociala situationer minskat mest. I denna artikel hade rädsla för fysisk skada inte minskat efter programmet.

Resultaten i artiklar visar att ångestnivån sjunkit hos barn efter att de deltagit i programmet jämfört med kontrollgruppen vars ångestnivå inte har sjunkit (2–11). De flesta studier som använt denna gruppindelning har även använt uppföljning efter programmet (2–10).

Genom uppföljningarna kan man se att programmet effekter kommer fram över tid. Artiklarna 1–10 visar att tidsperspektivet har stor betydelse för att se Friends-programmets effekter på ångestkänslor hos barn. Flera forskningar (1–10) använder sig av uppföljning för att se hur barn utvärderar sin egen ångestnivå före och efter att de deltagit i Friends-programmet och effekterna syns över tid. I artikel 2 mäts ångesten nio veckor samt en vecka före programmets början. Uppföljningen visar att ångestnivån minskat avsevärt hos barn som före programmet lidit av hög ångestnivå. Resultaten visar att Friends-programmet har kortsiktiga effekter på barns ångestnivå. Artikel 7 har gjort sin uppföljning tre månader efter programmet och de resultaten från direkt efter programmet hade upprätthållits, men de hade inte skett några ändringar sen dess. I artikel 4 görs en uppföljning direkt efter och en 4 månader efter programmets slut. Resultaten visar att barns ångestnivå minskar och upprätthålls 4 månader efter programmet. I flera artiklar (3, 6, 9) har uppföljningen gjorts 12 månader efter programmets slut. I artikel 9 kunde man se minskande effekt på ångest för både interventions- och kontrollgruppen och det fanns ingen signifikant skillnad mellan grupperna direkt efter programmet. I uppföljningen 12 månader efter fann forskarna att ångestnivån minskat mer hos interventionsgruppen. Forskarna menar att vid evalueringen direkt efter programmet tagit slut var en mycket större del av deltagarna borta från kontrollgruppen än från interventionsgruppen. Från interventionsgruppen var igen största delen på plats. De som var frånvarande från kontrollgruppen tillhörde även gruppen med hög risk och kan därför ha påverkat resultaten. I artikel 3 och 6 kan man se effekter på ångestnivåerna vid 12 månader.

Artiklarna 1, 5 och 8 har gjort uppföljningar vid flera gånger. Artikel 1 mätte barns ångestnivå 3 månader före och precis innan programmets början och sedan 6 och 12 månader efter. Största minskande effekterna syns då man jämför resultaten från mätningen 6 månader före och 3 och 12 månader efter programmet (1). Resultaten visar att den lägre ångestnivån upprätthålls 12 månader efter programmet. Ångestnivåerna i artikel 8 blev signifikant lägre för interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen och dessa resultat blev starkare då ångesten fortsatte att sjunka vid uppföljningen vid 6 och 12 månader. Vid 12 månader hade nivåerna sjunkit så mycket att de kunde jämföras med den

generella populationen (8). Artikel 5 har gjort en uppföljning för att mäta Friends-programmets långvariga effekter. Uppföljningar gjordes 12, 24 och 36 månader efter programmets slut. Resultaten visar att barns ångestnivå har sjunkit efter Friends-programmet i jämförelse med barn som inte deltagit i programmet. Det kom även fram i uppföljningen vid 36 månader att färre barn var i riskzon att lida av ångest än i tidigare skeden. Resultaten visar att pojkar kan upprätthålla låga ångestnivåer upp till 36 månader efter programmet men flickors ångestnivå börjar efter 24 månader öka.

Resultaten visar att Friends-programmet har kortsiktiga och långsiktiga effekter. Friends-programmet har minskande effekt på ångestnivåer hos barn i åldern 8–13. Forskningarna tyder på att barn kan upprätthålla ångestnivåer efter programmet.

### **5.1.1 Alderns betydelse för minskad effekt**

I artikel 3 kommer det i uppföljningen fram att åldern haft inverkan på när effekterna av Friends-programmet syns. Resultaten visar att hos barn i åldern 9–10 kom effekterna av programmet fram direkt efter programmets slut men att hos barn i åldern 11–12 kom effekterna fram först i 6 och 12 månaders uppföljningen. Yngre barn drog alltså nytta av programmet i tidigare skede än äldre barnen. Detta menar forskarna kan bero på att äldre barn behöver i större sätt än yngre barn öva på Friends-programmets metoder och färdigheter i verkliga livet för att ångesten sedan kan minska. I artiklarna 5 och 9 görs en uppföljning av elever i klass 6 och 9. Resultaten visar att ångestnivåer betydligt minskat hos sjätte klassister som deltagit i Friends-programmet. Flera barn som deltagit i Friends-programmet har efter programmets slut flyttats från högrisk till lågrisk nivå av ångest. Dessa resultat var inte lika tydliga hos nionde klassisterna vilket betyder att elever i klass 6 kan ha större nytta av programmet än elever i klass 9. (5, 9) Forskarna i artikel 5 menar att sjätte klass vore en optimal tid att delta i Friends-programmet för att i förebyggande syfte minimera riskerna för ångest och depression. Åldern kan alltså påverka Friends-programmets effekter för att minska ångest. Resultaten visar att yngre barn kan ha större nytta av programmet än äldre barn. Särskilt barn i sjätte klass visade högre nivåer av ångest men också större förminskning av ångest efter programmet än tonåringsgruppen. Forskarna i artikel 9 menar att barn i åldern 9–10 verkar mer mottagande för förebyggande intervention än tonåringar. Av alla ångeststörningar är panikat-

tacker de vanligaste att följa ett barn till tonåren och därför är förebyggande program viktiga.

### **5.1.2 Könets betydelse för minskad effekt**

Några artiklar (7, 8) tar fasta på kön och vill ta reda på ifall Friends-programmet har olika effekter för pojkar och flickor. I alla tre studier hade flickor rapporterat högre ångestnivå än pojkarna. Ångestnivån hade varit högre hos flickor men den har också minskat mer hos flickorna (7, 8). Flickor visade större intresse för att delta i aktiviteterna i Friends-programmet. De bedömde även programmet som mer hjälpsam och trevlig än pojkarna (12). Forskarna funderar ifall det var därför flickorna visade positivare effekter, eller för att specifika kognitiva beteendeterapiers tekniker är mer effektiva för flickor (8). I ett grupporienterat samhälle (7) tar man ständigt i beaktande andras känslor och tankar och i Japan är det också vanligt att ha förhållandeångest vilket tyder på att ångesten kan vara kulturbundet. Även i artikel 5 kommer det fram att programmets effekter ser olika ut för flickor och pojkar. I denna studie kom det fram att flickor som deltagit i Friends-programmet har lägre ångestnivå 12 och 24 månader efter programmet i jämförelse med flickor som inte deltagit. Dock kom det fram att det inte fanns en betydlig skillnad i flickornas ångestnivå 36 månader efter programmet. Det verkar som att programmets förebyggande effekter håller endast upp till 24 månader efter programmet och börjar avta efter det. Detta gäller endast flickorna i studien och inte pojkarna. Författarna menar att detta har att göra med att enligt mätningarna i självbedömningarna är flickor i jämförelse med pojkar i högre risk att lida av ångest och att flickor lider av högre ångestnivå än pojkar. Forskarna föreslår att programmet skulle tas upp vart tredje år för att effekterna bäst ska upprätthållas.(5) I en del artiklar kan man alltså se att effekterna varit olika hos pojkar och flickor. I resultaten kommer det dock fram motstridigheter i detta. Artikel 1 och 6 har också tagit fasta på kön men påvisar inga skillnader mellan dem. Artikel 3 menar också att pojkar och flickor på samma vis har nytta av programmet.

### **5.1.3 Föräldrars roll inom Friends-programmet**

I flera artiklar tas föräldrarnas roll inom Friends-programmet upp. Både barn och föräldrar ska vara delaktiga i programmet. I Friends-programmet ingår träffar menade för för-

äldrar. I flera artiklar vi använt har föräldraträffar ordnats (5, 6, 8–12). I en studie (7) hade de inte möjlighet för det av på grund av skolans restriktioner och i artikel 8 hade de ordnat bara ett tillfälle för föräldrarna. Resten av artiklarna fokuserar inte på föräldrar. I resultaten kommer det fram att föräldradeltagandet (3, 6, 8, 9) var oftast lågt redan i första tillfället och ännu lägre i det andra. I t.ex. artikel 11 hade 58.8% av föräldrarna deltagit i det första tillfället, men bara 29.4% deltog i båda. Procentarna avvek inte mycket i artikel 12 heller. I en artikel (10) hade föräldrarna också fått fylla i ett frågeformulär men många blev inte returnerade. Därför kunde de inte i några fall göra någon analys alls om vad föräldrarna tycker och tänker.

Föräldrars delaktighet i programmet visar sig ha betydelse för hur mycket ångestnivån minskar hos deltagarna. Ångestnivån har minskat mer hos barn vars föräldrar var aktivt med i programmet i jämförelse med barn vars föräldrar inte deltagit i alla föräldraträffar. Föräldrar som är aktiva är eventuellt mer motiverade att stöda sitt barn att lära sig programmets metoder och stöder dem mer att använda dem i vardagen. (3) Artiklar visar att föräldrars deltagande i programmet varit lågt. (6, 11, 12) Att föräldrar aktivt deltar i Friends-programmet hjälper dem att uppmuntra barnen att fortsätta använda metoderna och färdigheterna efter programmets slut. Föräldrarnas stöd är väsentligt för att metoderna och färdigheterna blir en del av vardagen. Forskarna menar att det skulle vara bra att ge fortsatta träffar till familjer som upplever svårigheter att upprätthålla metoderna eller tillämpa dem i vardagen. (6)

Föräldrar samt lärare kan ha svårt att se ifall ett barn lider av ångest (4, 8) och studier visar att föräldrar och barn kan ha väldigt olika uppfattning om barnets ångestkänslor och ifall barnet lider av psykisk ohälsa. Studier visar att familjer som deltar i Friends-programmet har över tid mer överensstämmande svar angående barnets mentala hälsa än familjer som inte deltar i Friends-programmet (4). Genom att ordna Friends-program i skolor gör att information om psykisk ohälsa sprids vilket ökar föräldrars och barns medvetenhet om psykisk ohälsa och detta underlättar att identifiera psykisk ohälsa och kan göra att det blir lättare att söka hjälp (4).

## 5.2 Deltagarnas åsikter om Friends-programmet

I en del av artiklarna tas deltagarnas åsikter om Friends-programmet upp. I flera artiklar tas barns samt föräldrars åsikter om programmet fram. Det tas upp vad de tyckte om programmet och även vad som var viktigast av allt de lärt sig under programmet. (2, 6, 11, 12) I artikel 6 har deltagarna varit positiva och nöjda med programmet. Av barnen som deltagit i programmet menar 44% att de ofta använder sig av färdigheterna och metoderna som de lärt sig under Friends-programmet och 56% använder dessa färdigheter och metoder ibland. Föräldrar bedömde alla färdigheter och metoder viktiga och användbara för sina barn. Föräldrarna ansåg självbelöning som den mest användbara metoden och problemlösningsskompetensen ansågs som minst användbar. Föräldrar evaluerar även alla metoder och färdigheter som tränas under föräldraträffarna i Friends-programmet som viktiga och betydelsefulla. Föräldrar ansåg att kognitiva strategier var de viktigaste att lära sig. Till kognitiva strategier hör ”självratt” och ”hjälperande tänkande”, alltså att lära sig tekniker för att påverka sitt tänkande. I artikel 2 kommer det fram att barnen varit nöjda med programmet. De ansåg att de lärt sig om känslor. De har lärt sig tekniker för att hantera negativa känslor så som oro och upprördhet. Barnen ansåg att de viktigaste metoderna de lärt sig av Friends-programmet var att tänka gröna tankar, färdigheten att hjälpa andra att känna sig bra och att förstå sina egna känslor bättre. Deltagarna menar att de lärt sig viktiga färdigheter och metoder av programmet och en stor del av barnen använder metoderna och färdigheterna de lärt sig efter programmets slut. Även i artikel 11 har deltagarna varit nöjda med programmet att de hade haft ”mycket roligt” under programmet och att de upplevde att det de lärde sig var ”väldigt viktigt”.

Artikel 12 studerar hur Friends-programmet kan verka som ett förebyggande program i skolorna och sociala validiteten av programmet. Barnen fick även berätta om vilka metoder de använder mest och vilka de själv tycker att de fick mest nytta av. Alla deltagare, lärare och föräldrar medräknade, tyckte överlag om programmet. De säger att programmet lärt dem hjälpsamma metoder för att klara av svåra situationer. Färdigheten att kunna svänga negativa tankar till positiva tankar och avslappningsövningarna var enligt barnen viktigaste de lärt sig. I studien (12) hade 50% av barnen sagt att de använde de kunskaper och metoder de lärt sig ”hela tiden” och 44% ”ibland”. Kunskaper de tyckte att inte var så hjälpsamma var att lära känna sina egna känslor och att hjälpa andra att



må bra. Barnen berättar att de använder sig av programmets metoder ännu efter programmet. I denna studie har även föräldrar rapporterat att programmet varit viktigt och hjälpsamt för deras barn. De ansåg att de lärt sig mycket om att förbättra deras barns överlevnadsstrategier att programmet var nyttigt för att förbättra barnens strategier. Lärarna rapporterade överlag att programmet var nyttigt för att lära sig om elevernas resiliens och hur man kan förbättra det (12). De hittade en positiv korrelation mellan hur nöjda barnen var med programmet och de positiva resultaten av förminskad ångest. Alltså barn som var mer nöjda med programmet visade mer minskad effekt av ångest. (12)

### **5.3 Friends-programmet som förebyggande arbete**

En del av artiklarna har tagit upp aspekter för hur man kan se Friends-programmets förebyggande effekter. Artikel 1 har fokuserat på att forska i Friends-programmets förebyggande effekter genom att dela upp barn i grupper av låg och hög ångestnivå. I artikeln kommer det fram att sex av nio barn som före programmet har lidit av ångest på hög nivå har flyttats till låg ångestnivå efter programmet. I denna studie kan man se Friends-programmets förebyggande effekt i att inget barn som före programmet led av ångest på låg nivå flyttats till att lida av ångest på hög nivå. Programmet har alltså minskande effekt på ångest och kan även stöda barn som inte lider av ångest eller barn med låg ångestnivå, programmet kan hindra ångestnivån att öka. Man kan alltså se att Friends-programmet har minskande effekt på ångest hos barn som lider av hög nivå av ångest och barn som är diagnostiserade med någon form av ångeststörning. Förutom detta hittas det i resultaten bevis på Friends-programmets förebyggande effekter på ångestnivån hos barn som inte lider av ångest eller har låg nivå av ångest. Studierna visar att barn som deltar i Friends-programmet har mindre risk att bli diagnostiserade med ångest eller någon specifik ångeststörning än barn som inte får detta stöd (5, 6). Friends-programmet kan stöda barn med låg nivå av ångest genom att förhindra symptomen att öka och genom detta kan man se programmets förebyggande effekt (1, 2, 5–10). Resultaten antyder att förebyggande insatser i tidigt skede ger större resultat i att minska ångestsymtom och kan förebygga ångeststörningar i senare skede av livet. (9). Signifikanta förminskningar i nivåerna på ångest efter tyder på att Friends-programmet kan vara ett viktigt förebyggande program för att minska ångest i barndomen (10). Resultat (9) visar

också att barn i klass sex reagerar positivare på programmet och att deras ångest har minskat mer än hos barn nionde klass. Detta indikerar på att desto tidigare barn gått Friends-programmet, desto bättre syns programmets förebyggande effekt. I artikel 8 har man studerat ifall Friends-programmet kan fungera som ett indikerat förebyggande program för barn som visar högre nivåer av ångest. De fann att ångesten hade minskat direkt efter programmet. Nivåerna hade fortsatt att sjunka efter programmet och efter ett år hade nivåerna sjunkit till den generella populationens nivå.

Förutom Friends-programmets förebyggande effekter för minskande av ångest tas även andra förebyggande faktorer upp i flera av artiklarna. I artiklarna 2, 4, 12 kommer det fram att använda program inom kognitiv beteende terapi i skolor är ett effektivt sätt att sprida hälsofrämjande program på kostnadseffektivt sätt. Att dra Friends-programmet i skolor gör främjande program för psykisk hälsa mer tillgängliga för elever genom att flera barn kan nås under relativt kort tidsperiod. Som tidigare nämnts skulle Friends-programmet kunna vara del av skolgången och förebyggande effekterna kommer bäst fram om programmet börjas i sjätte klass och genomförs för eleverna vart tredje år (5). Artikel 6 tar också upp skolans betydelse inom programmet. I skolan har barnen möjlighet till gruppstöd. Att arbeta i grupp gör att ångestkänslor normaliseras och ger möjlighet att öva upp färdigheter och metoder tillsammans med andra. Barn kan få positiv modell av andra barn i gruppen och deras familjer. I programmet används roliga och mångsidiga aktiviteter i varje träff. Barn njöt av att lära sig metoder att hantera svåra situationer och dessa aktiviteter verkar främja relationerna i gruppen. (6)

## **5.4 Sammanfattning av resultaten**

Forskarna använder sig långt av samma metoder för att mäta programmets inverkan. Jämförelse av ångestnivån hos barn som deltagit och inte deltagit i programmet utgående från frågeformulär användes mycket. Uppföljning var också en metod som kom upp i flera artiklar. Resultaten visar att Friends-programmet har positiv inverkan på barns ångestnivå. Alla artiklar visar att ångestnivån minskat mer eller mindre hos barn som deltagit i programmet. Det uppkommer olika faktorer som påverkar hur länge barn kan upprätthålla låga ångestnivån efter programmets slut. Åldern har betydelse för programmet inverkan. Yngre barn har enligt artiklarna större nytta av programmet än äldre barn. Även könet har betydelse. Resultaten visar att flickor är i större riskzon att lida av

ångest. Fastän programmet haft minskande effekt på både pojkars och flickors ångestnivå kunde flickorna inte upprätthålla den låga ångestnivån lika länge som pojkar. Föräldrars aktivitet inom programmet har också inverkan på hur mycket programmet minskar ångestnivån. Programmet visar större effekt hos barn vars föräldrar deltar aktivt i programmet. Deltagarnas åsikter har även lyfts fram i artiklarna och deltagarna har i stort sätt varit nöjda. De har lärt sig metoder och färdigheter i Friends-programmet och en stor del av deltagarna använder dem i sin vardag. Friends-programmet stöder både barn med låg och hög nivå av ångest. Barn med hög ångestnivå har haft hjälp av programmet då resultaten visar att deras ångestnivå minskat. Barn med låg ångestnivå kan upprätthålla den låga ångestnivån och mindre barn är i riskzon för ångestproblem då de deltagit i programmet. Programmet är ett effektivt sätt att sprida hälsofrämjande program.

## **6 ANALYS**

I detta kapitel kommer vi att analysera och diskutera resultaten vi presenterat i det föregående kapitlet. För att underlätta analysen använder vi oss utav samma artikelnumrering som i tabellen var vi presenterar våra artiklar (bilaga 1). Vi analyserar resultaten utgående från vår teoretiska referensram, alltså förebyggande arbete och empowerment.

### **6.1 Friends-programmet och förebyggande arbete**

Innehållsanalysen visade starkt samband mellan Friends-programmet och förebyggande arbete. I innehållsanalysen kommer Friends-programmets förebyggande effekter fram.

Samtliga artiklar visar att Friends-programmet minskar ångestnivån hos barn i åldern 8–13. Ångestnivån hos barn är väldigt individuell och barn i samma klass kan ha väldigt olika nivå av ångest, ett barn kan lida av hög nivå av ångest medan ett annat barn har låg nivå av ångest. Innehållsanalysen visar att Friends-programmet har positiv inverkan både hos barn som lider av hög ångestnivå och även hos barn som inte lider av ångest. (1–12) Friends-programmet går att kopplas ihop med både universellt förebyggande arbete och indikerat förebyggande arbete som vi tar upp i vår teoretiska referensram. Universellt förebyggande arbete handlar om att hindra problem att uppstå (Killén 2011

s. 22). Som det i innehållsanalysen kommer fram gynnar Friends-programmet även barn som inte lider av ångest relaterade problem, alltså låg ångest nivå. Programmet kan hindra ångest från att uppstå och kan även hindra andra ångestrelaterade symptom. Med hjälp av programmets metoder och färdigheter lär sig barnen att upprätthålla den låga nivån av ångest. (1, 2, 7, 8, 9) Inom indikerat förebyggande arbete är målet att lindra eller förhindra konsekvenser av problem som redan uppstått (Killén 2010 s. 26). Alltså kan Friends-programmet kopplas ihop med indikerat förebyggande arbete då programmet även fungerar för barn som lider av hög ångest nivå eller för barn som är i riskzon för ångest. Från att ha lidit av hög ångestnivå har barns ångestnivå minskat efter Friends-programmet till låg nivå. (1, 2, 5, 8, 10) Förebyggande effekterna syns i inverkan programmet har på att minska ångestnivån och i hur programmet lär barn kan upprätthålla låga nivån av ångest efter programmet vilket förebygger psykisk ohälsa. De menar i artikel 10 att särskilt panik störningar har en hög kontinuitet till tonåren och att 45% av tonåringar med panikångest har fått en diagnos tidigare. Därför är interventioner som Friends-programmet viktiga för att minska ångest i tidigare skede så att det inte följer till tonåren (10).

Det syns skillnader i Friends-programmets effekter hos barn i olika åldrar (3, 5, 9). Resultaten visar att yngre barn drar nytta av Friends-programmet i tidigare skede än äldre barn. Äldre barn behöver mera tid att internalisera Friends-programmets metoder och färdigheter för att kunna använda dem på egen hand i sin vardag. (3, 5) Resultaten visar även att ångestnivån minskat mer hos barn i sjätte klass än hos barn i nionde klass. Fastän ångestnivån minskar hos både äldre och yngre barnen är effekterna inte lika stora hos niondeklassister som hos sjätteklassisterna. (5, 9). Att ångestnivån minskat mer hos yngre barn tyder på att programmets effekter bäst kommer fram hos yngre barn (5). Detta stöds av vår referensram. Killén menar att för att förebyggande arbete ska fungera är det väsentligt att stödåtgärder tas i bruk i så tidigt skede som möjligt (Killén 2011 s. 125) Detta pekar på betydelsen av att ta förebyggande arbete i bruk i tidigt skede för att inverkan ska vara bästa möjliga. Resultaten påpekar även att det kunde vara bra att ordna Friends-programmet exempelvis var tredje år (5). Programmet hade kortvarigare effekt hos flickor än pojkar. Genom att ordna Friends-programmet mer än en gång kan känslan av kontinuitet öka och förebyggande effekten upprätthålls. (5) Kontinuitet är

något även Killén (2011 s. 221) menar är viktigt att sträva efter som professionell inom förebyggande arbete.

De flesta av undersökningarna var gjorda i skolmiljö (1–5, 7–12). Skolan är en viktig och relevant arena i barns vardag och är därför en passande miljö för förebyggande arbete (Anttila et al. 2016 s. 23; Miller et al. 2010 s. 433). Den tredje av inkörsportarna till förebyggande arbete fokuserar på barn. Genom att förebyggande arbete sker redan i tidigt skede i exempelvis skolor gör att barnen blir i fokus. (Killén 2011 s. 125) Vikten av skolmiljön som arena för förebyggande program tas även upp i artiklarna. Att ordna Friends-programmet i skolor gör att hälsofrämjande program sprids på ett kostnadseffektivt sätt. Det gör även att främjande program för psykisk hälsa blir tillgängliga för flera barn (4, 2). Detta är aspekter som stöds och tas upp i vår teoretiska referensram (Miller et al. 2010 s. 433). Artikel 6 tar upp gruppstödet betydelse för barn. Gruppstöd ger mer möjligheter att öva upp Friends-programmets metoder och färdigheter tillsammans med andra. Barn fick genom gruppstöd också mer möjligheter för positiva exempel från vänner och andra familjer. Dessa faktorer har en positiv effekt på minskad ångestnivå. (6) Gruppstödet betydelse inom förebyggande arbete kommer även upp i vår teoretiska referensram. Genom att ordna förebyggande program i skolmiljö får barn gruppstöd vilket är en väsentlig del inom förebyggande arbete (Killén 2011 s. 221; Miller et al. 2010 s. 433). Genom gruppstöd normaliseras problem och känslan av acceptans ökar och även klassandan kan öka. (Miller et al. 2010 s. 433) Dessa faktorer kan kopplas ihop med Friends-programmet och gruppstödet programmet erbjuder.

Förutom skolans betydelse har även föräldrars roll i Friends-programmet kommit upp (3, 6). I förebyggande arbete med barn poängteras familjens roll. En av de tre inkörsportarna för förebyggande arbete fokuserar på samspelet mellan föräldrar och barn (Killén 2011 s. 113). I Friends-programmet är både barn och föräldrar i en viktig roll och båda ska vara delaktiga. Inom Friends-programmet ordnas träffar för barn men även för föräldrarna. Detta för att lära föräldrar metoder och färdigheter och för att ge information om exempelvis ångest. (3, 6, 8, 9, 11, 12) Detta kan kopplas ihop med förebyggande arbetets inkörsport som fokuserar på föräldrar. Fokus på föräldrar handlar om att ge föräldrar kunskaper om barn genom exempelvis föräldraträffar. (Killén 2011 s. 113) Artikel 4 tog upp betydelsen av att sprida information för att det ska vara lättare att känna

igen symptom hos barn och så bli lättare att söka hjälp (4). I resultaten kan man även se hur viktig samspelet mellan föräldrar och barn är för barnets ångestnivå. Föräldrarnas deltagande påverkar Friends-programmets effekter på barns ångestnivå. Ju högre förälderns närvaro är under programmets gång, desto mer minskar barnets ångest nivå. (3) I resultaten ser man även vikten av att barnen tillsammans med föräldrar övar på färdigheterna inom programmet för att de ska bli en del av barnets vardag. Trygga vuxna är en väldigt viktig faktor inom förebyggande arbete med barn (Killén 2011 s. 116). Med hjälp av trygga vuxna kan barnets ångestnivå minska i ännu större omfattning.

Det kom fram att de flesta av barn som deltagit i Friends-programmet använder metoderna och färdigheterna de lärt sig av programmet ofta i sin vardag (2, 6, 12) Deltagarna har tagit upp att de lärt sig mycket om exempelvis känslor och metoder för känslohantering. (2, 6) De har även lärt sig kognitiva färdigheter för ett mer positivt tankesätt vilket de anser vara en väldigt viktig färdighet. (2, 6, 12) Deltagare har även tyckt att de är att lärt sig olika avslappningsövningar (12). Att barn lär sig olika färdigheter och metoder är centralt inom programmet. Dessa färdigheter och metoder gör att deltagarna bättre kan upprätthålla en låg ångestnivå. Vikten av att barn i förebyggande syfte ska lära sig känslohantering tas även upp i teoretiska referensramen. Psykisk ohälsa förebyggs då barn lär sig känslohantering och lär sig använda sina krafter för att klara ångestfyllda situationer (Killén 2011 s. 21-22). Detta ger stöd till resultaten som kommit fram i artiklarna.

## **6.2 Empowerment inom Friends-programmet**

Enligt Moula (2009 s. 144) är föräldrarna en viktig resurs för barn inom empowerment-perspektivet. Detta ger stöd för våra resultat. I Friends-programmet ingår träffar som är menade för föräldrar. Föräldrarnas stöd är en viktig resurs för att barnen ska kunna lära sig hantera svåra situationer i vardagen och utveckla sin problemlösningsförmåga (Moula, 2009 s. 144). Det är därför viktigt att föräldrar skulle vara aktivt med i Friends-programmet, så att metoderna och färdigheterna blir med hjälp av deras stöd en del av barns vardag. I resultaten kom det fram att föräldradeltagandet för det mesta var väldigt lågt (6, 8, 9, 11, 12) Familjer tacklar många problem själv och en förälder som har själv goda metoder för själv-hjälp är oftast en gott stöd för sitt barn i att hantera svåra situat-

ioner samt reda ut problem och följa med sitt barn och dess behandling (Vuorenmaa et al, 2013 s. 589) Det syns positiv korrelation mellan föräldrar som är aktivt med i programmet och deras barns ångestnivå. Att föräldrar är aktiva, positivt inställda och nöjda med programmet gör att barns ångestnivå minskat mer än hos barn vars föräldrar är oaktiva i programmet. (3) Föräldrars engagemang i Friends-programmet kan ha positiv inverkan på att barn lär sig hantera svåra situationer och känslor, och genom det ha positiv inverkan på barns känsla av empowerment.

Enligt Payne (1997, refererad i Moula, 2009 s. 19) handlar empowerment om att utveckla sitt självförtroende och sina kapaciteter. Det handlar även om att få styrka till att fatta beslut och att handla i sitt egna liv. Friends-programmet lär barnen olika metoder och färdigheter för att kunna handskas med problem och svåra känslor. Flera studier (2, 6, 11, 12) har samlat in tankar om Friends-programmet och tagit reda på vad deltagarna tycker har varit det viktigaste metoderna de lärt sig. Överlag har eleverna (6, 11, 12) tyckt att programmet var trevligt och att programmet hjälpt dem att hantera svåra situationer. Studier visar att deltagarna använder metoder och färdigheter de lärt sig i Friends-programmet i sin vardag (2, 6, 12). Deltagarna har lärt sig exempelvis känslohantering och olika kognitiva strategier om exempelvis självprat och förmågan att vända röda tankar till gröna tankar (2, 6, 12). Adams (2008 s. 17) definierar empowerment som att människor ska kunna hjälpa sig själv och maximera deras livskvalitet genom sin egna kapacitet som individ och detta har en stark koppling med Friends-programmets metoder och färdigheter. Barnen lär sig kunskaper och färdigheter för att kunna hjälpa sig själva att må bättre samt stärka kapaciteter de redan har. Genom att barn internaliserar dessa olika metoder gör att självförtroende stärks (1). Detta stöds i teoretiska referensramen. Att kunna arbeta mot krafter som håller en nere är viktigt inom empowerment och på det sättet får man mer makt över sina liv (Payne (1997, refererad i Moula, 2009 s. 19). Genom Friends-programmet har barnen alltså lärt sig genom att byta negativa tankar till positiva, att motarbeta det negativa som påverkar dem i deras liv och på det sättet hjälpa sig själva. Dessa metoder och färdigheter kan göra att barns känsla av empowerment ökar. Friends-programmet har mer eller mindre minskat på barns ångestnivå i alla våra artiklar. Friends-programmet påverkar (5, 7, 8, 9) flickors och pojkars ångestnivå olika så att flickor säger att ångesten minskat mer för dem. I flera studier har flickorna också rapporterat högre nivåer av ångest. Flickor visade större intresse för att

delta i aktiviteterna i Friends-programmet. De bedömde även programmet som mer hjälpsam och trevlig än pojkarna (12). Forskarna funderar ifall det var därför flickorna visade positivare effekter, eller för att specifika kognitiva beteendeterapiers tekniker är mer effektiva för flickor (8), och på så sätt är mer mottagande för att stärka sina egna kapaciteter och få en känsla av empowerment.

Friends-programmet används ofta i skolor och som en del av skolgången och genom det lär sig barnen metoder och färdigheter för att hantera exempelvis svåra känslor. Det kan ses som en form av självhjälp, som empowerment ofta kallas för. (Adams 2008 s. 17) Då man kan hantera sina känslor och har bra metoder är det också mer gynnande för barnets skolgång.

## **7 DISKUSSION**

I detta kapitel diskuterar vårt metodval och vår arbetsprocess. Vi kommer även diskutera kring vårt resultat och ge förslag för vidare forskning.

### **7.1 Metoddiskussion**

För vårt examensarbete har vi valt att göra en litteraturstudie. I vårt arbete har vi använt oss av 12 stycken vetenskapliga publikationer. Enligt Friberg (2006 s. 115, 117) kan en litteraturstudie vara bra metod då syftet är att sammanställa information inom ett specifikt kunskapsområde. Validiteten på studien är hög då metoden lämpar sig för att svara på forskningsfrågan (Jacobsen 2007 s. 46) Vi anser metoden vara passande för vårt arbete och vi har kunnat svara på våra frågeställningar genom att använda oss av existerande material. För att Friends-programmet är forskat sedan tidigare anser vi att det var passande göra en litteraturöversikt. Vi har hittat relevant material och tillräckligt artiklar för att få svar på våra frågeställningar. Materialet vi använt oss av är av hög kvalitet. De flesta publikationer vi använt är max 10 år gamla eller har hög impact factor. Vi är nöjda med materialet vi använt oss av då de är relevanta och svarar på vår forskningsfråga. Publikationerna vi valt att använda hade långt samma forskningsresultat. Dock har vi använt oss av flera publikationer skrivna av samma författare. Detta kan eventu-



ellt ha påverkat resultaten i vår studie men vi har valt att ha artiklarna med på grund av deras höga kvalitet. Vi är nöjda med vårt metodval men anser att andra metoder även kunde ha fungerat. En annan passande metod som möjligen kan svara på forskningsfrågan är intervju.

Vår studie har tagit plats hösten 2016 och hösten 2017. Arbetsprocessen har varit krävande och hektisk. Studiens syfte och forskningsfråga har omformulerats flera gånger under processen i och med fakta och teman som kommit fram från artiklar vi valt att använda. Största utmaningen för oss har varit att hitta en röd tråd genom hela arbetet. Vi anser att vi till slut hittat viktiga och relevanta teman att skriva om och fått ihop en helhet.

## **7.2 Resultatdiskussion**

Syftet med vårt arbete var att undersöka hur FRIENDS-programmet i förebyggande syfte kan minska ångest hos barn i åldern 8–12. Våra forskningsfrågor var:

1. Hurdana är Friends-programmets effekter på ångestnivån hos barn i åldern 8–12?  
och
2. Hur kan Friends-programmet i förebyggande syfte bidra till att minska ångest hos barn i skolåldern?

Genom vår undersökning har vi fått svar på våra forskningsfrågor. I resultaten kom det fram att Friends-programmet har en minskande effekt på ångest hos barn i åldern 8–12. Resultaten visar att Friends-programmet har långvariga effekter. Barn kan upprätthålla programmets positiva effekter till och med 3 år efter programmets slut. Resultaten visar positiv effekt både hos barn med hög ångestnivå och låg ångestnivå. Det visar att Friends-programmet har en förebyggande effekter. Barn som deltog i Friends-programmet har mindre risk att lida av ångestrelaterade problem än barn som inte får programmets stöd. Programmet kan även hindra ångestsymptom att öka och förebygga ångeststörningar senare i livet. Detta tyder på förebyggande effekt. Att ordna Friends-programmet

i skolor är ett effektivt sätt att sprida hälsofrämjande program på kostnadseffektivt sätt. Fler barn tillgång till programmet och fler barn kan få stöd i tidigt skede.

Vi fann också att Friends-programmet är väldigt omtyckt och deltagarna upplever den som hjälpsam. Det fanns även en korrelation mellan hur mycket deltagarna tyckte om programmet och positiva effekterna av minskad ångest.

### **7.3 Diskussion om vidare forskning**

Som det kommer fram i vårt arbete är ångestrelaterade problem väldigt vanliga redan hos barn i skolåldern. Hälften av dem som lider av ångest i vuxenåldern har lidit av det redan i barndomen men tyvärr söker de flesta hjälp först i vuxenåldern. På grund av detta anser vi att ångest är ett viktigt ämne att forska i. I vårt arbete fokuserar vi på Friends-programmet som förebyggande arbete och programmets effekter på ångestnivån. Programmet har minskade effekt på ångestnivån hos barn i åldern 8–12 och har stark koppling till förebyggande arbete. På grund av att förebyggande arbetets effekter bäst kommer fram ju tidigare förebyggande arbetet inleds anser vi att det vore bra att forska mer om ”Fun Friends”-programmet för barn i småbarnspedagogiken. Det skulle vara intressant att veta om resultaten är mer effektiva eller långvariga för så unga barn. I de flesta publikationer vi använt oss av studeras Friends-programmets korttids effekter, endast i en artikel kom långtidseffekter fram. Genom att forska långtidseffekterna kan man få bättre inblick i hur länge färdigheterna och metoderna upprätthålls som en del av barns vardag. Det vore även intressant att veta hur resultat skulle se ut om Friends-programmet ordnas exempelvis vart tredje år. Skulle programmets inverkan vara långvarigare eller mer effektivt. Vi har valt att fokusera på specifikt ångeststörningar i vårt arbete, men det kan vara bra att även forska mer i programmets effekter på psykisk ohälsa i allmänhet och kan programmet förebygga depression. Resultaten i publikationerna vi använt var långt överensstämmande. Enda motstridigheten i resultaten handlade om programmets effekt hos pojkar och flickor. För att de uppkommit motstridigheter i detta kunde könsperspektiv vara intressant i fortsatta studier.

## KÄLLOR

Aalto, Mauri; Bäckmand, Heli; Haravuori, Henna; Lönnqvist, Jouko; Marttunen, Mauri; Melartin, Tarja; Partanen, Airi; Partonen, Timo; Seppä, Kaija; Suomalainen, Laura; Suokas, Jaana; Suvisaari, Jaana; Viertiö, Satu & Vuorilehto, Maria. 2009, *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen, Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille*, Helsinki: Yliopistopaino. Tillgänglig:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1> Hämtad: 17.9.2016

Adams, Robert. 2008, *Empowerment, participation and social work*, 4 uppl., 238 s.

Ahlen, Johan. Breitholtz, Elisabeth. Barrett, Paula. Gallegos, Julia. School-Based prevention of anxiety and depression: a pilot study in Sweden, *Advances in School Mental Health Promotion*, Vol 5, Nr. 4, s. 246-257

Anttila, Niina; Huurre, Taina; Malin, Maili & Santalahti, Päivi. 2016, *Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa*, nr. 3, THL.

Backman, Jarl. 2008, *Rapporter och uppsatser*. 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 223 s.

Barrett, Paula. 2014, *Grupphandledarens manual för arbete med barn i åldern 4-8*. Helsingfors: Stationens Barn rf, 120 s.

Barrett, Paula. Farrell, Lara. Ollendick, Thomas. Dadds, Mark. 2006, Long Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the Friends Program, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Vol. 35, Nr. 3, s. 403-411

Barret, Paula; Sally Lock & Farrell, Lara J. 2005, Developmental Differences in Universal Preventive Intervention for Child Anxiety, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, vol. 10, nr. 4, s. 539-555

Borgström Nina. 2015, *Fun Friends Utbildning* [muntl.]. Utbildning. 28.10.2015

Dadds, Mark; Holland, Denise; Laurens, Kristin; Mullins, Miranda; Barrett, Paula; Spence, Susan. 1999, Early Intervention and Prevention of Anxiety Disorders in Children: Results at 2-year Follow-Up, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 67, nr. 1, s.145-150

Essau, Cecilia. Conradt, Judith. Sasagawa, Satoko. Ollendick, Thomas. 2012, Prevention of Anxiety Symptoms in Children: Results From a Universal School-Based Trial, *Science Direct*, s. 450-464

Tenk – Forskningsetiska delegationen. 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland - Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012*, Tillgänglig: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)  
Hämtad: 1.11.2016

Friberg, Febe(red.). 2006, *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Lund: Studentlitteratur, 154 s.

*Friends resilience*. 2016. Tillgänglig: <https://www.friendsprograms.com/> Hämtad 17.9.2016

Hellström, Kerstin. Hanell, Åsa. Liberman, Lisa. 2003, *Rädd, räddare, ångest: när barn och ungdomar mår dåligt*, Stockholm: Prisma, 168 s.

Gallegos-Guajardo, Julia; Ruvalcaba-Romero, Norma Alicia; Garza-Tamez, Martha & Villegas-Guinea, Diana. 2013, Social Validity Evaluation of the FRIENDS for Life Program with Mexican Children, *Journal of Education and Training Studies*, vol. 1, nr. 1, s. 158-169

Iizuka, Cristina; Barret, Paula; Gillies, Robyn; Cook, Clayton; Miller, Debbie. 2014, The FRIENDS Emotional Health Program for Minority Groups at Risk, *Journal of School Health*, vol 84, nr. 2, s. 124-132

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jarret, Matthew; Black, Anna; Rapport, Hannah; Grills-Taquechel, Amie & Ollendick, Thomas. 2014, Generalized Anxiety Disorder in Younger and Older Children: Implications for Learning and School Functioning, *Journal of Child & Family Studies*, vol 24 nr 4 s. 992-1003

Killen, Kari. 2011, *Barndomen varar i generationer - Om förebyggande arbete med utsatta familjer*, Studentlitteratur, 278 s.

Kösters, Mia P.; Chinapaw, Mai J.M.; Zwaanswijk, Marieke; van der Wal, Marcel F. & Koot, Hans M. 2015, Indicated Prevention of Childhood Anxiety and Depression: Results from a Practice-Based Study up to 12 Months After Intervention, *American Journal of Public Health*, Vol. 105

Kösters, Mia P.; Chinapaw, Mai J.M.; Zwaanswijk, Marieke; van der Wal, Marcel F.; Utens, Elisabeth M.W.J. & Koot, Hans M. 2012, Study Design of 'FRIENDS for Life': process and effect evaluation of an indicated school-based prevention programme for childhood anxiety and depression. *BMC Public Health*, vol 12, s. 86-93

Liddle, Ian & Macmillan, Susan. 2010, Evaluating the Friends programme in a Scottish setting, *Educational Psychology in Practice*, vol. 26, nr. 1, s. 53-67

Locker, Joanne & Cropley, Mark. 2004, *Anxiety, Depression and Self-Esteem in Secondary School Children. An Investigation into the Impact of Standard Assessment Tests (SATs) and Other Important School Examinations*, vol 25 nr. 3 s. 333-345

Marttunen, Mauri; Huurre, Taina; Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta. 2013, *Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*, Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Tillgänglig:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1) Hämtad 17.9.2016

Matsumoto, Yuki & Shimizu, Eiji. 2016, The FRIENDS Cognitive Behavioral Program in Japanese schools: An examination of the treatment effects, *School Psychology International*, Vol. 37 nr. 4, s. 397-409

Miller, Lynn. Short, Christina. Garland, Jane. Clark, Sandra. 2010, The ABCs of CBT: Evidence-based Approaches to Child Anxiety in Public School Settings, *Journal Of Counseling & Development*, Vol 88, s. 432-439

Moula, Alireza. 2009, *Empowermentorienterat socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, 267 s.

Nyberg, Rainer. 2000, *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar med stöd av IT och internet*, 4 uppl., Lund: Studentlitteratur, 254 s.

Pereira, Ana Isabel; Marques, Teresa; Russo, Vanessa; Barros, Luísa & Barret, Paula. 2014, Effectiveness of the Friends for Life Program in Portugese schools: Study with a sample of highly anxious children, *Psychology in the Schools*, vol. 51, nr. 6, s. 647-657

Pirkola, Sami & Sohlman, Britta. 2005, *Atlas of mental health - statistics from Finland, online publication*, Helsingfors. Tillgänglig:  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110627/Atlas%20of%20Mental%20Health2005.pdf?sequence=1> Hämtad 17.9.2016

Rodgers, Alish & Dunsmuir Sandra. 2013, A controlled evaluation of the "FRIENDS for life" emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment, *Child and Adolescent Mental Health*, s. 1-8

Rose, Heather. Miller, Lynn. Martinez, Yvonne. 2009, "FRIENDS for Life": The Results of a Resilience-Building, Anxiety-Prevention Program in a Canadian Elementary School, *Professional School Counseling*, Vol. 12, nr. 6

Shortt, Alison. Barrett, Paula. Fox, Tara. 2001, Evaluating the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for Anxious Children and Their Parents, *Department of Applied Psychology Griffith University*, vol. 30, nr.4, s.525-535

Stallard Paul. Simpson, Neil. Anderson, Sue. Goddard, Meghan. 2007, The FRIENDS Emotional Health Prevention Programme - 12 Month Follow-up of a Universal UK School Based Trial, *European Child & Adolescent Psychiatry*, vol. 17, no. 5, s. 283-289

THL. 2014. *Lasten ja nuorten mielenterveys*. Tillgänglig: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys> Hämtad 17.9.2016

Vuorenmaa M.; Halme N.; Åstedt-Kurki P.; Kaunonen M. & Perälä M.-L. 2013, The validity and reliability of the Finnish Family Empowerment Scale(FES): a survey of parents with small children, *Child: Care, Health & Development*, vol 40, nr. 4, s. 597-606

## BILAGA 1. RESULTAT AV LITTERATURSÖKNING

Sök källa	Sökord	Antal träffar	Antal inkluderade artiklar
EBSCO	Friends program AND School	68	1
	Children AND Anxiety AND Friends program	44	2
	Friends program AND Anxiety AND School	32	1
	Friends for life AND Anxiety AND School	11	3
SAGE Journals	Friends for life AND Anxiety AND School	12 778	1
	Child Anxiety AND School AND Friends program	11 603	1
ERIC	Friends for life AND Anxiety	703	1
Manuell sökning	Friends Resilience		2

## BILAGA 2. PRESENTATION AV ARTIKLAR

Artikel	År	Syfte	Metod	Resultat
<p>1. Stallard, Paul; Simpson, Neil; Anderson, Sue &amp; Goddard, Meghan.</p> <p><i>The FRIENDS emotional health prevention programme - 12 month follow-up of a universal UK school based trial</i></p>	2007	Uppföljning av Friends-programmets inverkan på ångestkänslor och självkänsla 12 månader efter deltagande i Friends-programmet.	Uppföljningen görs genom att 106 barn i åldern 9-10 deltar i undersökningen genom självutvärdering under 3 olika tillfällen före och efter programmet.	Signifikant skillnad i självförtroende samt ångestkänslor och ångestsymptom före och efter Friends-programmet.
<p>2. Ahlen, Johan; Breitholtz, Elisabeth; Barrett, Paula &amp; Gallegos, Julia.</p> <p><i>School-based prevention of anxiety and depression: a pilot study in Sweden</i></p>	2012	Undersöka effektiviteten av Friends for life programmet på ångrestkänslor genom elevers samt lärares perspektiv.	50 elever i åldern 8-10 samt lärare deltar i Friends-programmet samt i självutvärdering under 3 olika tillfällen.	Betydlig minskning i ångestnivån samt depression hos eleverna efter deltagandet i Friends-programmet.
<p>3. Essau, Cecilia; Conradt, Judith; Sasagawa, Satoko; Ollendick, Thomas</p> <p><i>Prevention of Anxiety Symptoms in Children: Results From a Universal School-Based Trial</i></p>	2012	Bedöma Friends-programmets effekt på ångest, depression & coping metoder hos barn.	I undersökningen deltog 638 barn i åldern 9-12. Effekten mäts genom uppföljning före och efter Friends-programmet.	Ångest samt depression minskat hos barn över tid. Hos yngre barn syns detta direkt efter programmet men hos äldre barn först 6-12 mån efter programmet.



<p>4. Rodgers, Alish &amp; Dunsmuir, Sandra.</p> <p><i>A controlled evaluation of the " FRIENDS for life" emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment</i></p>	2013	<p>I artikeln värderas Friends-programmets effekter på ångestkänslor hos barn samt forskas hur ångest påverkar skolgången genom elevers samt föräldrars perspektiv.</p>	<p>I studien har 62 elever i åldern 12–13 samt deras vårdnadshavare deltagit. Ångestnivån mäts före och efter programmet genom att elever samt föräldrar gör självutvärdering.</p>	<p>Friends for Life-programmet minskar effektivt på ångestkänslor. Minskar också på specifika ångeststörningar samt känslohantering.</p>
<p>5. Barret, Paula; , Farrell, Lara; Ollendick, Thomas &amp; Dadds, Mark</p> <p><i>Long-Term Outcomes of an Australian Universal Prevention Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth:</i></p> <p><i>An Evaluation of the Friends Program</i></p>	2006	<p>Att studera Friends-programmets långsiktiga effekter i att minska ångest samt depression hos barn i klass 6 och 9.</p>	<p>Uppföljning av barn som deltagit i Friends-programmet.</p>	<p>Resultaten i uppföljningen visar att ångestkänslorna minskat hos barnen som deltog i Friends-programmet.</p>
<p>6. Shortt, Alison; Barrett, Paula &amp; Fox, Tara</p> <p><i>Evaluating the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for Anxious Children and</i></p>	2001	<p>Evaluera familj baserad kognitiv gruppterapi (Friends-programmet) effekt för att minska ångest hos barn.</p>	<p>Specifika ångestsymptom hos barn i åldern 6-10 evalueras före och efter deltagande i Friends-programmet genomuppföljning.</p>	<p>Efter 12 månader kan man se Friends-programmets effekt genom att specifika ångestsymptom minskat.</p>

<i>Their Parents</i>				
<p>7. Yuki Matsumoto &amp; Eiji Shimizu</p> <p><i>The FRIENDS cognitive behavioral program in Japanese Schools: An examination of the treatment effect</i></p>	2016	Att undersöka effektiviteten av behandlingar för social ångest i japanska unga.	Självutvärderingar av deltagarna före, under och ca. 3 månader efter programmet för att undersöka resultaten.	Resultaten visar att användningen av programmet i skolor kan minska på sociala ångesten, särskilt hos flickor och att det skulle vara nyttigt i att förbättra elevers mentala hälsa.
<p>8. Kösters, Mia; Chinnapaw, Mai; Zwaanswijk; van der Wal, Marcel &amp; Koot, Hans</p> <p><i>Indicated Prevention of Childhood Anxiety and Depression; Results From a Practice-Based Study up to 12 Months After Intervention</i></p>	2012	Syftet är att evaluera effektiviteten av Friends for Life i skolan som ett förebyggande program för barn med tidiga eller milda symptom av ångest och depression.	I studien gjorde man 4 mätningar, en före och direkt, 6 månader och 12 månader efter. Datan är samlad med hjälp av självutvärderingar, lärarreporter och andra elevers nominationer.	Efter programmet visade det i självutvärderingarna signifikant förminskning i ångest och depression och effekterna blev starkare desto längre tid det hade gått. Flickorna visade större förminskning i ångest över tid än pojkarna.
<p>9. Barrett, Paula; Lock, Sally &amp; Farrell, Lara</p> <p><i>Developmental Differences in Universal Preventive Intervention for Child Anxiety</i></p>	2005	Att evaluera resultaten av Friends-programmet i förebyggande arbete i ångest hos barn.	I studien deltog 692 elever och de delades i två grupper: kontroll- och interventiongruppen. Alla fyllde i Spence Child Anxiety Scale och Child Depression Inventory, och de delade i olika riskgrupper enligt resultaten. Resultaten evaluerades före pro-	Överlag är resultaten positiva och visar att Friends-programmet hjälper i förebyggande syfte för barn med risken att få ångeststörningar. Speciellt såg man större resultat efter 12 månader när man jämför med kontrollgruppen.

			grammet började, efter och efter 12 månader.	
10. Liddle, Ian & Macmillan, Susan  <i>Evaluating the FRIENDS programme in a Scottish setting</i>	2010	Undersöka ångest, dåligt självförtroende och sociala kunskaper och ifall programmet har effekt på dem direkt efter programmet och efter 4 månader.	Lärarna fick nominera barn som uppfyllde kriterierna på en checklista de fick och vem skulle få nytta av programmet. I grupp A var det 27 barn, och Grupp B 31 barn. Programmet utfördes under 10 veckor och föräldrarna blev inbjudna till två informations-tillfällen. Alla fick fylla i självrapporter och lärarna fyllde rapporter också.	Ångestnivåerna minskade direkt efter programmet, självförtroendet blev bättre också. Efter 4 månader hade ångesten minskat signifikant jämfört med före programmet. '+
11. Pereisa, Ana Isabel; Marques, Teresa; Russo, Vanessa & Barros, Lúisa  <i>Effectiveness of the Friends for Life programme in Portuguese schools: Study with a sample of highly anxious children</i>	2014	Evaluera effektiviteten av den portugiesiska versionen av Friends for Life-programmet med tyngdpunkten på hur nöjda deltagarna är med programmet samt reduktionen av ångest.	För att mäta ångesten använde de Anxiety Disorders Interview Schedule for DSM IV-Parent Version och SCARED-R, som barnen fick fylla i före och efter programmet. Dessutom evaluerade de varje session.	Resultaten visade signifikant förbättring efter Friends-programmet i barns ångest och barnen rapporterade att de hade lärt mycket av programmet och de tyckte det var viktigt.
12. Gallegos-Guajardo, Julia; Ruvalcaba-Romero, Norma Alicia; Garza-Tamez, Martha & Villegas-Guinea, Diana  <i>Social Validity evalu-</i>	2013	Evaluera sociala validiteten av den spanska versionen av Friends for Life. De hade tre områden de ville forska: 1. Hur nöjda föräldrar, lärare och elever är med programmet, 2. Skillnader mellan könen, 3.	Alla elever fick fylla i en enkät om social validitet. Föräldrarna och lärarna fick samma men i deras egna version. Självrapporterna SCAS, CDI och en egen mexikansk enkät gavs till alla barn. Programmet utfördes under 10 veckor och efter det	Barnen tyckte för den största delen om programmet och tyckte det var nyttigt för dem. Föräldrarna och lärarna tyckte det var bra också och att det var bra för eleverna. De fann en korrelation mellan evalueringen av hur nöjd eleven

<i>ation of the FRIENDS for Life Program with Mexican Children</i>		Om nöjdhet med programmet och positiva slutresultatresultat är relaterat.	fick de fylla i samma enkäter på nytt. Efter det analyserades datan.	var med programmet och de positiva resultaten efter interventionen.
--	--	---	--	---

### BILAGA 3. INNEHÅLLSANALYS

Rubrik	Innehåll	Tema	Kategori
<i>1. The FRIENDS emotional health prevention programme – 12 month follow-up of a universal UK school based trial</i>	Bedömer Friends-programmets inverkan på ångest och självförtroende genom uppföljning. Ångestnivån samt självförtroende mäts före programmet samt 3 och 12 månader efter programmet. Resultaten visar att ångestnivån sjunkit 3 månader efter programmet och upprätthålls 12 månader efter programmet. Barn i hög risk för ångest hade lyttats till låg risk efter programmet.	Ångest Hög risk för ångest Låg risk för ångest Uppföljning Kön Specifika ångeststöringar	Minskad ångest Minskad ångest Förebyggande arbete Minskad ångest Kön Minskad ångest
<i>2. School-Based prevention of anxiety and depression: a pilot study in Sweden</i>	Syfte att undersöka Friends-programmets effekter genom att programmet inverkan på ångest, depression och styrkor mättes under tre tillfällen. Resultaten visar att depressiva symptom minskat och styrkor ökat. Barn i riskzon för ångest visade minskad ångestnivå efter programmet.	Ångest Uppföljning Låg risk för ångest Hög risk för ångest Barns åsikter Skola Lärare Förebyggande effekter	Minskad ångest Effekter Förebyggande Minskad ångest Deltagarnas åsikter Förebyggande Deltagarnas åsikter Förebyggande arbete

3. <i>Prevention of Anxiety Symptoms in Children: Results From a Universal School-Based Trial</i>	<p>Evaluerar Friends-programmets effekter på ångestnivån hos barn i åldern 9-12 genom uppföljning före och 6 och 12 månader efter Friends-programmet. Resultaten visar att färre barn som deltagit i Friends-programmet lider av ångest och depressiva symptom 12 månader efter programmet slut i jämförelse med barn som inte deltagit i programmet. Hos yngre barn (9-10 år) kan syns effekterna direkt efter programmet medan de hos äldre barn (11-12 år) syns de endast vid 6 och 12 månaders uppföljning.</p>	<p>Ångest Specifika ångeststörningar Ålder Uppföljning Föräldrars åsikter Kön</p>	<p>Minskad ångest Minskad ångest  Ålder Tidsperspektiv Deltagarnas åsikter Kön</p>
4. <i>A controlled evaluation of the "FRIENDS for life" emotional resiliency programme on overall anxiety levels, anxiety subtype levels and school adjustment</i>	<p>Evaluerar Friends-programmets effekter på generaliserad ångest, specifika ångeststörningar och skolanpassning hos barn i åldern 12-13. Resultaten visar att specifika ångeststörningar minskat och fortsätter minska efter programmet slut. Studien fann även ett negativt samband mellan ångest och skolanpassning.</p>	<p>Ångest Specifika ångeststörningar Skola Uppföljning Förebyggande arbete</p>	<p>Minskad ångest Minskad ångest  Förebyggande arbete Tidsperspektiv Förebyggande arbete</p>
5. <i>Long-Term Outcomes of an Australian Universal Prevention</i>	<p>Undersöker Friends-programmets effekter på att minska ångest och depression hos barn i klass 6 och 9 genom upp-</p>	<p>Ångest Kön Hög risk för ångeststörningar</p>	<p>Minskad ångest Kön Minskad ångest</p>

<i>Trial of Anxiety and Depression Symptoms in Children and Youth: An Evaluation of the Friends Program</i>	följning 12, 24 och 36 månader efter deltagande i Friends-programmet. Ångestnivå mäts hos barn som deltar i Friends-programmet samt som inte deltar. Resultaten visar att barn som deltagit i programmet är i mindre risk att lida av ångest 36 månader efter programmet än barn som inte deltagit. Flickor som deltagit har lägre ångestnivå vid 12 och 24 månaders uppföljning än barn som inte deltagit, men ingen signifikant skillnad finns vid 36 månaders uppföljningen.	Uppföljning Ålder Förebyggande arbete Depression	Tidsperspektiv  Förebyggande
<i>6. Evaluationg the FRIENDS Program: A Cognitive-Behavioral Group Treatment for Anxious Children and Their Parents</i>	Undersöker i Friends-programmets effekter på ångestnivån hos barn i åldern 6-10 som har diagnos av generaliserad ångeststörning, separations ångest och social fobi. Effekterna mäts genom uppföljning före Friends-programmet och 12 månader efter. Resultaten visar att 69% av barnen var diagnos fria efter programmet.	Ångest Specifika ångeststörningar Kön Uppföljning Ålder Föräldrar och barns åsikter Förebyggande arbete	Minskad ångestnivå Minskad ångestnivå  Kön Tidsperspektiv  Deltagarnas åsikter  Förebyggande arbete
<i>7. Yuki Matsumoto &amp; Eiji Shimizu  The FRIENDS cognitive behavioral</i>	Studien tar reda på effektiviteten av Friends-programmet och 154 elever i åldern 11-12 år var med och de var i antingen med i pro-	Ångest Specifika ångeststörningar Könskillnader	Minskad ångestnivå Minskad ångestnivå  Kön

<i>program in Japanese Schools: An examination of the treatment effect</i>	grammet eller på väntelista. Alla gjorde Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) före, efter och efter 3 månader. Resultaten visar att flickorna hade signifikant lägre resultat inom social fobi än pojkar och de andra flickor på väntelistan. Flickor rapporterade också lägre högre nivåer av ångest, men de sjönk också mer. Resultaten hölls som samma efter 3-månader, men de hade inte sjunkit mer.	Uppföljning	Tidsperspektiv
8. Kösters, Mia; Chinapaw, Mai; Zwaanswijk; van der Wal, Marcel & Koot, Hans  <i>Indicated Prevention of Childhood Anxiety and Depression; Results From a Practice-Based Study up to 12 Months After Intervention</i>	Studien handlar om att ta reda på ifall Friends-programmet har effekter som ett förebyggande program i skolor för barn som visar symptom av ångest och depression. 339 barn i interventiongruppen och 157 barn i kontrollgruppen, alla var 8-13 år gamla. De ville se ifall resultaten uppehölls 6 och 12 månader efter intervention. Resultaten visade att ångesten och depressionen hade minskat jämfört med kontrollgruppen och efter 12 månader var nivåerna jämförbara vid den generella populationen. Flickorna visade större effekter. Lärarna såg ingen skillnad.	Ångest Depression Förebyggande arbete Uppföljning Lärarnas åsikter	Minskad ångestnivå  Förebyggande arbete  Tidsperspektiv Deltagarnas åsikter

<p>9. Barrett, Paula; Lock, Sally &amp; Farrell, Lara</p> <p><i>Developmental Differences in Universal Preventive Intervention for Child Anxiety</i></p>	<p>De jämförde effekterna av Friends för barn i klass 6 och 9. De var två grupper, interventionsgruppen och kontrollgruppen. Effekterna blev evaluerade före, efter, och 12 månader efter programmet. Ångesten hade minskat för alla efter 12 månader, större effekter hittades hos barnen i klass 6.</p>	<p>Ålder Uppföljning Ångest Förebyggande arbete</p>	<p>Tidsperspektiv Minskad ångestnivå Förebyggande arbete</p>
<p>10. Liddle, Ian &amp; Macmillan, Susan</p> <p><i>Evaluating the FRIENDS programme in a Scottish setting</i></p>	<p>I studien undersökte de ifall Friends-programmet har en effekt i att minska ångest hos barn genom frågeformulärer. Uppföljning skedde 4 månader efter programmet. Studien fick positiva resultat att ångesten minskat</p>	<p>Ångest Uppföljning Förebyggande arbete Självförtroende</p>	<p>Minskad ångestnivå Tidsperspektiv Förebyggande arbete</p>
<p>11. Pereisa, Ana Isabel; Marques, Teresa; Russo, Vanessa &amp; Barros, Lúisa</p> <p><i>Effectiveness of the Friends for Life program in Portuguese schools: Study with a sample of highly anxious children</i></p>	<p>Studien analyserade effekten av Friends-programmet hos barn med mycket ångest genom frågeformulärer. Resultaten visade signifikanta skillnader i att ångesten minskade hos barnen, men mammorna rapporterade inga skillnader.</p>	<p>Ångest  Specifika ångeststörningar  Mammornas och barnens åsikter</p>	<p>Minskad ångestnivå  Minskad ångestnivå  Deltagarnas åsikter</p>
<p>12. Gallegos-Guajardo, Julia;</p>	<p>Studien tar reda på barnens, föräldrarnas och lärarnas åsikter</p>	<p>Barnens, föräldrarnas och lärarnas</p>	<p>Deltagarnas åsikter</p>



<p>Ruvalcaba-Romero, Norma Alicia; Garza-Tamez, Martha &amp; Villegas-Guinea, Diana</p> <p><i>Social Validity evaluation of the FRIENDS for Life Program with Mexican Children</i></p>	<p>om Friends. De studera ifall ångesten minskar och ifall nöjdheten med programmet korrelerar med hur mycket ångesten minskat</p>	<p>åsikter</p> <p>Förebyggande arbete</p> <p>Ångest</p> <p>Kön</p>	<p>Förebyggande arbete</p> <p>Minskad ångestnivå</p> <p>Kön</p>
--	--	--	---